

Hauptmahlzeit / Pasta / Kinder / Vegan /

Linsen Bolognese

Ich bin kein Veganer und auch kein Vegetarier. Aber ich versuche trotzdem soviel wie möglich auf tierische Produkte zu verzichten. Mein Motto ist 'wenn es eine gute Alternative gibt und ich nicht das Gefühl habe auf etwas zu verzichten, dann wähle ich die Alternative' – keine Frage! So zum Beispiel beim Thema Milch – Hafermilch ist für mich die perfekte Alternative zu Kuhmilch! Ich habe bestimmt schon seit einem Jahr keinen Tropfen Kuhmilch mehr in meinem Kühlschrank gehabt und sie auch nicht eine Sekunde vermisst. Käse und Eier habe ich hingegen so gut wie immer zu Hause. Hierfür habe ich einfach noch keine Alternative gefunden, die mich genauso glücklich macht, wie ein guter Gruyere oder Parmesan. Eine zeitlang habe ich probiert auch ganz ohne Käse auszukommen – bin an diesem Versuch aber gescheitert. Ich liebe ihn einfach zu sehr. Genauso verhält es sich mit Butter und Eiern. Immerhin versuche ich hier meinen Beitrag zu leisten, indem ich ausschließlich regional und in Bio-Qualität kaufe. Fleisch gibt es bei uns nur SEHR selten. Vielleicht alle 4 Wochen einmal. Wenn überhaupt. Es gibt so viele geschmackvolle und tolle Rezepte, die kein Fleisch benötigen. Da fehlt es mir an nichts. Dieses Bolognese Rezept mit roten Linsen, ist für echte Fleischesser sicherlich kein Ersatz für eine ganz klassische Bolognese. Aber sie wird den Fleischfans unter Euch mit Sicherheit trotzdem schmecken! Die Basis der Sauce sind Ofentomaten und getrocknete Tomaten. Dadurch bekommt sie einen irren intensiven Geschmack, der kaum zu übertreffen ist. Die Linsen sorgen für den nötigen Biss und die richtige Konsistenz. Ich habe mit dieser Sauce eine tolle Alternative für eine Hackfleisch-Bolognese gefunden und vermisse die traditionelle Form überhaupt nicht. Nur auf den Parmesan on top kann ich leider nicht verzichten. Ich freue mich auf Euer Feedback und hoffe, die Sauce wird Euch genauso gut schmecken, wie mir!

Zutaten für 4 Portionen

- 250 gr - Kirschtomaten
- 1 - Knoblauchzehe
- 5 Blatt - Oregano
- 1 - Zwiebel
- 1 Schuss - Rotwein
- 150 gr - rote Linsen
- 400 ml - stückige Tomaten
- 10 - getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll - Basilikum

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Tomaten halbieren und in eine Auflaufform legen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine

- Scheiben schneiden. Die Tomaten damit belegen. Den Oregano zupfen und ebenfalls auf die Tomaten legen. Nun werden die Tomaten für etwa 45 Minuten im Ofen gegart.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Einen Schuss Olivenöl in einen großen Kochtopf geben und ihn erhitzen. Die Zwiebeln darin scharf anbraten. Sie können ruhig leicht braun werden, so bekommt die Sauce ein Röstaroma.
 4. Nun die Linsen dazugeben und anschließend mit Rotwein ablöschen. Jetzt kommen die passierten Tomaten dazu. Mit geschlossenem Deckel, bei leichter Hitze köcheln lassen.
 5. Die fertig gegarten Tomaten aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den getrockneten Tomaten grob pürieren. Den Basilikum klein zupfen und zusammen mit den pürierten Tomaten zu der Sauce geben. Nach Belieben salzen und pfeffern.
 6. Die Sauce mindestens so lang köcheln lassen, bis die Linsen gar sind (etwa 30 min).

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia