

Vegetarische Bolognese

(3 Personen)

Eine Bolognese ohne Fleisch ist keine Bolognese? Von wegen! Diese vegetarische Variante kommt nicht nur geschmacklich nah an den Klassiker mit Hackfleisch – sie liefert außerdem noch jede Menge gesunde Proteine in Form von Hülsenfrüchten.



Zutaten:

- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 3 rote Lauchzwiebeln
- 500 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chili
- 8 EL Rapsöl
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL Agavendicksaft
- 100 g getrocknete rote Linsen
- 100 g Kichererbsen
- 1 Zweig Rosmarin
- 150 ml Rotwein, kräftig
- Salz

- Pfeffer
- 100 g Parmesan
- ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

- Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abwaschen und abtropfen lassen.
- Karotten schälen und klein würfeln. Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- Tomaten einritzen und den Stielansatz herausschneiden. Eine Minute in kochendes Wasser legen, abschrecken und häuten. Das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Stücke schneiden oder pressen. Chili waschen und fein schneiden.
- Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln hinzugeben. Die Linsen hinzufügen und mit anschwitzen. Nach und nach Möhren, Sellerie, Tomaten, Chili, Kichererbsen, Knoblauch, Tomatenmark und Agavendicksaft dazugeben. Den Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben.
- Den Wein hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas Wasser auffüllen, falls nötig. Mit aufgelegtem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Rosmarinzweig entfernen.
- Parmesan reiben, Petersilie waschen und fein hacken.

Tipp: Diese Bolognese passt gut zu Spaghetti oder Penne. Nudeln mit Soße bedecken und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.