

Linsen-Kürbis-Bolognese



Zutaten

4-6 Personen

2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl
200 g Kürbis (ca. ½ Hokkaido)
200 g rote Linsen
3 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver
400 g Tomaten aus der Dose
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Oregano
1 EL Petersilie
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL brauner Zucker

Linguine für 4-6 Personen
Parmesan nach Belieben

So wird's gemacht:

Hokkaido halbieren und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anschwitzen. Kürbis hinzugeben und mitrösten.

Linsen kurz mit Wasser abbrausen und hinzugeben. Gemeinsam mit dem Tomatenmark kurz mitbraten. Mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit den Kräutern und Gewürzen würzen. 20-30 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis und die Linsen gar sind.

Derweil die Pasta bissfest kochen. Nicht abschrecken. Pasta zurück in den Topf geben 1/3 der Sauce mit der Pasta verrühren. Auf die Teller verteilen und die restlichen Bolognese hinzugeben. Mit Parmesan servieren.

