

5



## Spaghetti mit Linsenbolognese

**Gesamtzeit:** 0:25    **Zubereitungsdauer:** 0:10    **Garzeit:** 0:15    **Portion(en):** 1    **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

### Zutaten

50 g **Vollkornnudeln, trocken**, vorzugsweise Spaghetti

1 Prise(n) **Jodsalz**

1 Stück, mittel **Karotten/Möhren**

50 g **Knollensellerie**

1 Stück, mittelgroß **Zwiebel/n**

1 Zehe(n) **Knoblauch**

200 ml **Gemüsebrühe, zubereitet** (1 TL Instantpulver), vegan

50 g **Linsen, trocken**, rot

1 Konserve(n), klein **Tomaten (Konserve)**, stückig

1 EL **Tomatenmark**

1 Prise(n) **Pfeffer**

2 TL **Italienische Kräuter**

5

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

### Anleitung

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Karotte, Sellerie, Zwiebeln fein würfeln. Gemüse in einer Pfanne fettfrei andünsten, Knoblauch pressen und dazugeben. Dabei immer etwas Gemüsebrühe angießen.

Linsen und restliche Gemüsebrühe zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten zugeben und mit Tomatenmark

andicken. Sauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Lass dir die Spaghetti mit veganer Sauce bolognese schmecken!

