

**FÜR 4
PERS.**



LINSENBOLOGNESE

IDEAL FÜR PASTAGERICHTE

50 g Zwiebeln

2 EL Olivenöl

100 g Staudensellerie

120 g Möhren

schälen, waschen, kleinschneiden und in anschwitzen.

waschen und in feine Streifen schneiden, schälen, waschen, in Würfel schneiden und mit dem Staudensellerie in einen Kochtopf geben.

140 g rote Linsen

500 ml heiße Gemüsebrühe

400 g stückige Tomaten

1 EL Tomatenmark

und dazugeben.

Mit

1 TL Currypulver

½ TL Chilipulver

1 EL Zucker

¾ TL Salz

¾ TL weißem Pfeffer

und würzen. Zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 263 kcal

Kohlenhydrate 31,1 g

Fett 8,2 g

Eiweiß 11,2 g

