

## Spaghetti Bolognese vegetarisch – einfach lecker mit Linsen!

Satter Genuss von Spaghetti Bolognese – mit Linsen statt Fleisch! Das einfache Rezept von SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer zeigt, dass der Klassiker auch vegetarisch typisch italienisch schmeckt.

Portionen: 4  
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten:

- 1 Packung Spaghetti
- Olivenöl zum Anbraten
- 3 Karotten (geschält, in kleine Würfel geschnitten)
- 1 große Zwiebel (geschält, in kleine Würfel geschnitten)
- 1-2 Knoblauchzehen (geschält, sehr fein gehackt)
- 200 ml Rotwein
- 700 g Tomaten (stückig, aus der Dose)
- 500 ml sehr kräftige Gemüsebrühe
- 250 g grüne Linsen
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- Schale von ¼ Zitrone
- 2 Blätter Lorbeer
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 3-4 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

### Für die Dekoration:

- Basilikumblätter

### Spaghetti Bolognese mit Linsen zubereiten

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin dann die Karotten- und Zwiebelwürfel anschwitzen. Den feingehackten Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

*Tipp: Mit Öl wird die Bolognese cremig*

*Geben Sie großzügig etwas mehr Olivenöl in die Pfanne. Da kein Hackfleisch mit Fettanteil angebraten wird, tritt auch kein zusätzliches Fett aus. Mit mehr Öl wird die Soße auch richtig cremig!*

Das angeschwitzte Gemüse wird dann mit Rotwein abgelöscht. Wenn Sie den Alkohol weglassen möchten, verwenden Sie einfach etwas mehr Brühe.

Die Tomatenstücke, die sehr kräftige Brühe, die Linsen, die Zitronenschale, die Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian zugeben und für zirka 25 Minuten leicht köcheln lassen. Rühren Sie ab und zu um und geben Sie bei Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser hinzu.

*Tipp: Auf die Brühe kommt es bei der Bolognese an  
Die Gemüsebrühe sollte sehr kräftig sein. Dann müssen Sie die Bolognese nur mit wenig Salz nachwürzen.*

Wenn alles leicht sämig eingeköchelt ist, mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Paprikapulver kräftig abschmecken. Zum Schluss das Tomatenmark unterrühren.

Die Spaghetti nach der Packungsinformation abkochen. Anschließend gemeinsam mit ein bis drei Esslöffeln heißem Nudelwasser mit der Linsenbolognese mischen.

*Tipp: Nudelwasser sorgt für cremige Soße  
Mit ein wenig Nudelkochwasser, das Stärke enthält, können Sie jede Soße schön cremig binden.*

Jetzt noch vorsichtig vermischen und dann servieren. Wer möchte, kann noch etwas geriebenen Parmesan darüber geben und den Teller mit frischen Basilikumblättern dekorieren.