

Linsenbolognese aus dem Rockcrok

Zutaten:

300 g Aubergine in Stücken
100 g Zucchini in Stücken
150 g Möhren in Stücken
1 Zwiebel in Stücken
1 Knoblauchzehe, gepresst
50 g Olivenöl
450 g Wasser
1 Dose stückige Tomaten (400g)
170 g rote Linsen
100 g Tomatenmark
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
3/4 TL Pfeffer
1 EL. Paprika edelsüß
1 Prise Zimt



Zubereitung:

Großer Rockcrok ® mit Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und kurz anschwitzen. Tomatenmark und Gewürze dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Gemüse zufügen, wieder anbraten und mit Flüssigkeit aufgießen (Wasser, stückige Tomaten).

Rote Linsen in den Topf geben und umrühren. Nun Deckel auflegen und ca. 40 min. auf kleinster Stufe vor sich hin köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Erst zum Schluss 1-2 TL Salz zugeben und mit Gemüsebrühe abschmecken. Mit der Microplane Reibe Parmesan reiben. Dazu Spaghetti oder Reis servieren.

Verwendete Produkte: Knoblauchpresse Großer Rockcrok ®, Mix'n'Scraper, Microplane Reibe

Sevi 
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN