

GATGH GAP REZEPTE

VEGANE LINSEN BOLOGNESE PFANNE

Zubereitungszeit 30 min | Für 2 Personen



FOLGUNG | COMMUNITY LINK



450
Tuber



WWW.GATGHGAP.DE

Zubereitung

- CATCHCAP-Pfannenspritzschutz auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel, Karotten, Sellerie und gehackten Knoblauch anschwitzen, bis sie weich sind.
- Die gekochten Linsen, Tomatenstücke und italienische Gewürzmischung hinzufügen. Gut umrühren und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Bolognese-Sauce eingedickt ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die vegane Linsen-Bolognese über gekochte Pasta oder Nudeln Ihrer Wahl servieren.
- Mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren.

Zutaten

- 2 Tassen grüne oder braune Linsen, gekocht
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose Tomatenstücke (400 g)
- 2 TL italienische Gewürzmischung
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Gekochte Pasta Ihrer Wahl zum Servieren
- Frischer Basilikum oder Petersilie zum Garnieren

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw



info@catchcap.de



www.catchcap.de



CATCHCAP
Kochen & genießen

CATCHCAP
Kochen & genießen



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)