



Zucchini-Pasta mit veganer Linsen-Bolognese



Zutaten für 4 Personen:

Pasta

2 - 3 Zucchini	Linsen gründlich waschen, dann beiseitestellen. Knoblauch und
1 Knoblauchzehe	Zwiebel fein hacken, Möhre, Tomaten und Sellerie in Würfel
1 Zwiebel	schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch mit Zwie-
1 Möhre	beln darin andünsten. Möhren, Tomaten und Sellerie zugeben und
1 Stange Staudensellerie	5 Min bei mittlerer Hitze mitbraten. Tomatenmark und Kräuter
1 EL Olivenöl	unterheben.
2 EL Tomatenmark	Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen zugeben, aufkochen
150 g rote Linsen	und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min köcheln lassen. Ggf.
400 g gehackte Tomaten	Wasser nachgießen. Die Zucchini waschen und mit einem Spiral-
300 g Tomaten	schneider oder einem Spaghetti-Schäler in Form schneiden und
250 ml Gemüsebrühe	zuletzt unter die Bolognese heben oder kurz in kochendem Salz-
1 EL ital. Kräuter	wasser blanchieren, abgießen, auf Teller geben und Sauce darüber
Salz	geben. Mit Petersilie garnieren.
Pfeffer	
frische Petersilie	