

## Bolognese von roten Linsen



### Zutaten für 1 Portion

1 Portion Gemüse (Möhren, Staudensellerie, 1 EL gewürfelte Zwiebeln)

1 Knoblauchzehe

¼ TL Fenchelsamen

1 Portion rote Linsen

100 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 TL gehackte Petersilie

½ TL Oregano

### Zubereitung

Möhren waschen, schälen und raspeln. Sellerie waschen, putzen und würfeln, das Selleriegrün fein hacken. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen.

Einen Topf ohne Fett erhitzen und darin die Linsen unter Rühren gut anrösten. Zwiebelwürfel und Möhrenraspel dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit der Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Selleriewürfel und Knoblauch dazugeben.

Wenn die Linsen weich sind, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Fenchel würzen. Nach Bedarf noch etwas Wasser angießen, die Sauce soll die Konsistenz von einer Bolognese-Sauce haben. Petersilie, Oregano, und Selleriegrün mischen und darüber streuen.