Bolognese mit Berglinsen

Zutaten:

E 150 gr. Berglinsen, **E** 1 mittelgroße Karotte, **E** 1 mittelgroße Stange Staudensellerie,
E 3 EL Olivenöl,
M 1 kleine Zwiebeln, **M** 1 kleine Zehe Knoblauch, **M** 1 TL getrockneter Thymian,
M 1 Lorbeerblatt,
W 1 TL Salz,
H 1 EL Tomatenmark, **H** 1 Tomaten,
F 4 Wachholderbeeren, **F** ½ TL Paprikapulver edelsüß, **F** 100 ml Rotwein,
F 600 ml heißes Wasser

Vorbereitung:

E Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
E Staudensellerie in kleine Würfel schneiden.

M Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

H Tomate in kleine Würfel schneiden.

F Wachholderbeeren mit dem Messer andrücken
(damit die Wirkstoffe beim kochen freigesetzt werden).

Zubereitung:

F In einem heißen Topf
E das Olivenöl geben.
Karotten und Staudensellerie darin kurz scharf anbraten,
Berglinsen dazugeben und kurz mitbraten.
M Zwiebel und Knoblauch dazugeben und solange mitbraten bis die Zwiebel glasig ist.
Mit Thymian, Lorbeerblatt und
W Salz würzen.
H Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Die Tomate in den Topf geben kurz umrühren und mit dem
F Rotwein ablöschen. Mit heißem Wasser aufgießen. Wacholderbeeren und das Paprikapulver dazugeben.
Das Ganze mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 35 Minuten köcheln lassen, bis die Berglinsen weich sind.

Copyright: Rupert Baier