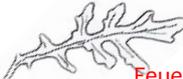


# Linsenbolognese

## Zutaten

 Holz - sauer	 Feuer - bitter	 Erde - süss	 Metall - scharf	 Wasser - salzig
Tomaten (frisch oder eingemacht) Tomatenmark Zitronensaft	Zitronenschale Paprika Oregano Thymian Rotwein	Karotten Kokosöl oder Butter	Zwiebel Ingwer Knoblauch Senfsamen Koriander	Braune Linsen Salz

## Zubereitung

Braune Linsen	2-3 Stunden einweichen
	Heisse Pfanne
Kokosöl oder Butter	Erwärmen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten
1-2 Karotten	Schälen, klein schneiden oder raffeln und mitdünsten
Linsen	Eingeweichte Linsen abspülen und hinzufügen
Etwas Tomatenmark	Beifügen und kurz mitdünsten
Rotwein	das Ganze ablöschen
Tomaten	Frische Tomaten waschen und in Stücke schneiden oder eingemachte Tomaten zufügen.
Paprika Oregano Thymian	würzen
Zitronenschale Ingwer	dazureiben
Senfsamen Koriander	Aus der Mühle dazumahlen
Salz	Beifügen und aufkochen. 40-50 Min. zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln Allenfalls nachwürzen

## Varianten

- Diesem Grundrezept kann auch anderes oder zusätzliches Gemüse zugegeben werden – je nach Jahreszeit Knollensellerie, Zuchhetti, Auberginen, Peperonis, usw.
- Rote oder gelbe Linsen verwenden, die nicht eingeweicht werden müssen

# Linsenbolognese