



## REZEPT DER WOCHE

# Gemüse-Bolognese

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Palmkohl
- 2-3 Paprika
- 2-3 Möhren
- 1-2 Stangen Sellerie (optional)
- 1 Tasse schwarze Belugalinsen
- 1 Glas passierte Tomaten  
Tomatenmark
- 1 Schuss Weißweinessig (oder  
Balsamico)
- 1 TL Honig
- Italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### Zubereitung

Die Belugalinsen waschen und dann in einem Topf mit Wasser nach Packungsanleitung ohne Salz kochen (ca. 20-25 Minuten). Wenn sie gar, aber noch bissfest sind, das Wasser abgießen und die Linsen beiseitestellen.

Unterdessen die Gemüse-Sauce vorbereiten:

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Stängel vom Palmkohl entfernen und die Blätter in sehr feine Streifen/ Stücke schneiden. Paprika, Karotten und Sellerie fein würfeln.

In der Pfanne mit etwas Öl Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter andünsten. Den Palmkohl hinzugeben und für ca. 10 Minuten dünsten. Anschließend die Gemüswürfel (Paprika, Möhren, Sellerie) in die Pfanne geben und alles für weitere 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die schwarzen gekochten Linsen unter das Gemüse heben. Dann passierte Tomaten hinzugeben und alles zusammen köcheln lassen. Mit einem Schuss Weißwein- oder Balsamicoessig sowie einem TL Honig würzen. Die Sauce mit etwas Tomatenmark verfeinern, ggf. noch etwas Wasser hinzugeben und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bolognese mit Pasta und Parmesankäse genießen, dazu einen grünen Salat servieren.  
Guten Appetit!