



## Linsen-Bolognese

Wer liebt nicht Pasta mit Bolognese, oder Pasta asciutta, wie unsere Eltern früher dazu sagten? Es gibt wohl kaum ein Gericht, das für Alt und Jung so wohltuend, tröstend und befriedigend ist wie ein Teller dampfend heißer Pasta mit würziger Sauce! Dieses, von uns adaptierte, Rezept stammt vom britischen Ausnahmekoch Nigel Slater und verwendet Linsen statt Faschiertem. Es schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch klimafreundlicher als die Originalversion. Der Clou dabei ist die Verwendung von altem Balsamico-Essig und Sojasauce, die für den vollen Geschmack sorgen.

### *Zutaten für 4 Portionen:*

2 Karotten

1 Zwiebel

200 g grüne Linsen (gibt es beispielsweise im Bauernladen Retz)

3 EL Olivenöl

ca. 750 ml Liter Gemüsebrühe

2 EL Crème fraîche

1 EL alten Balsamicoessig („invecchiato“)

1 EL nicht-süße Sojasauce

Salz

300 g Pasta nach Wahl

eventuell Parmesan

### *Zubereitung:*

Die Karotten mit der groben Reibe raspeln und mit dem Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einem Topf andünsten. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein schneiden und zu den Karotten geben. Ca. 15 Minuten mitgaren, bis die Zwiebel goldgelb und die Karotten leicht angebräunt sind.

Die Linsen in den Topf geben, soviel Gemüsebrühe zugießen, dass alles bedeckt ist und aufkochen. Temperatur reduzieren und köcheln, bis die Linsen weich sind. Das kann 30 bis 40 Minuten dauern. Bei Bedarf Gemüsebrühe zugießen. Erst jetzt etwas Salz zugeben.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und großzügig salzen. Die Pasta darin al dente kochen.

In der Zwischenzeit mit einer Gabel ca. die Hälfte der Linsen zerdrücken. Crème fraîche, Balsamico und Sojasauce einrühren und abschmecken. Eventuell nochmals erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Die Pasta abgießen, auf vorgewärmte Teller geben und die Linsen-Bolognese darauf verteilen. Wer mag, reibt Parmesan darüber.

#### *Variationen:*

Die Karotten kleinwürfelig schneiden statt raspeln, für eine andere Textur.

Ein bisschen klein geschnittenen Stangensellerie dazu.

Mit etwas Rauchpaprika (Pimentón de la Vera) würzen, für „speckigen“ Geschmack.

Crème fraîche weglassen, für eine vegane Version.