



## VEGANE KINDER - LINSENBOLOGNESE MIT SPAGHETTI

( Pasta & Pizza & Burger )

Der Pasta Klassiker in der veganen Kinder-Version

### Rezept für: 4 Kinder Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten

200g braune Tellerlinsen

600ml Wasser

1 TL Salz

2 Zwiebeln

2 Stück Karotten

2 EL Pflanzenöl

1 TL Paprikapulver

2 EL Tomatenmark

100ml Trauben- o. Apfelsaft

500ml stückige Dosentomaten

100ml Wasser

3 EL Tamari o.helle Sojasauce

1 Zehe Knoblauch

2 TL Oregano

ca. 1/2 TL Salz

500g Spaghetti

## Anleitung

1. Die Tellerlinsen circa 30 Minuten in Salzwasser sehr weich kochen. Währenddessen die Zwiebeln und Möhren in kleine Würfel schneiden und zehn Minuten vor Schluss zu den Linsen geben.
2. Sobald das Wasser verkocht ist und die Linsen fast zerfallen etwas Pflanzenöl dazugeben und die Linsen unter ständigem Rühren anrösten. Vorsicht, dass die Linsen nicht anbrennen.
3. Das Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Eventuell einen Schluck Wasser dazugeben, damit es nicht anbrennt. Mit dem Saft ablöschen und mit Wasser und den Dosentomaten aufgießen.
4. Alles circa zehn Minuten köcheln lassen und mit Salz, heller Sojasauce, Oregano und fein geriebenem Knoblauch ( über eine Käseibe oder Mikroplane ) abschmecken.
5. Die Spaghetti in ausreichend Salzwasser bissfest kochen und mit der Linsenbolognese servieren.

## TIPP

- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
- Das Gericht funktioniert natürlich auch mit allen anderen Pasta-Sorten.
- Dazu passt natürlich perfekt unser veganer Parmesan.