



## Linsen-Bolognese mit Kürbis oder Karotten

### Zutaten für 4 Portionen:

130 g rote Linsen  
1 große Zwiebel  
2 Spalten gewürfelten Kürbis oder 2 gewürfelte Karotten  
1 Dose stückige Tomaten  
400 ml Gemüsebrühe  
4 Frühlingszwiebeln mit Grün  
60 ml Creme Cuisine (Hafer, Reis)  
1 EL Balsamicoessig dunkel  
1 Knoblauchzehe  
Meersalz und Pfeffer  
frisch geriebener Parmesan, Grana Padano nach Belieben

### Zubereitung:

Zwiebeln in Öl anbraten, dann die rohen Linsen, den Kürbis oder die Karotten dazugeben und kurz anschwitzen.

Heiße Gemüsebrühe angießen und aufköcheln lassen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.

Die Tomaten zugeben und ebenfalls kurz mit garen lassen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Creme Cuisine hinzu geben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Nudeln nach Wahl al dente kochen. Vielleicht probierst du Linsennudeln aus ;-)

Mit den Nudeln und mit veganem Streukäse servieren.

Hier passt ein gemischter Blattsalat mit Spinatblättern und gehackten Nüssen dazu oder Tomaten- und Gurkenscheiben auf einem Teller mit etwas Kräutervinaigrette beträufelt.

Lass es dir schmecken :-)