

REZEPT DER WOCHE

KW 20 11.05. – 17.05.2026

Vegane Linsenbolognese mit Fusilli (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

3	Möhren	(Art.Nr. 300)
1	Lauchstange ohne Grün	(Art.Nr. 406)
2	Zwiebel	(Art.Nr. 400)
5	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
1	Petersilienwurzel	(Art.Nr. 312)
80 ml	Sojasauce	(Art.Nr. 8422)
150 ml	Rotwein	(Art.Nr. 12211)
2 EL	Tomatenmark	(Art.Nr. 17039)
1 Dose	Tomatenstücke	(Art.Nr. 17305)
1 EL	Kräuter der Provence	(Art.Nr. 8371)
250 g	gelbe Linsen gewaschen	(Art.Nr. 5098)
500 g	Fusilli	(Art.Nr. 6252)
	Salz, Zucker und Olivenöl	

Und so geht's:

Zunächst alles Gemüse schälen und zerkleinern. Entweder mit dem Messer in feine Würfel schneiden, oder ganz fix im Mixer mixen, sodass kleine, unregelmäßige Stückchen entstehen.

Möhren, Pastinaken und Linsen in reichlich Olivenöl anbraten. Nach 5 Minuten Zwiebel und Knoblauch begeben. Wenn Farbe zu erkennen ist, Salz und Zucker hinzufügen. Ist alles schön geröstet ist, das Tomatenmark begeben und kurz mitbraten. Dann mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Sojasauce hinzufügen und etwas einkochen lassen. Nun Gemüsebrühe, gehackte Tomaten und die getrockneten Kräuter dazu geben und auf halber Kraft etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Olivenöl abschmecken.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen und alles zusammen servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de