



2 Portionen |



60 Minuten |



240 g CO<sub>2</sub>



# LINSEN BOLO

MIT EXTRA PORTION UMAMI

## ZUTATEN

100 g rote oder gelbe  
Linsen, eingeweicht  
1 Zwiebel  
250 g saisonales Gemüse  
100 g Champignons  
50 g Walnüsse  
2 EL Tomatenmark  
Schuss Aceto Balsamico  
250 ml Rotwein  
450 g Tomatensauce  
Gemüsebrühe  
50 g getrocknete Pilze

## ZUBEREITUNG

1. Gemüse (ich habe Karotten und Zucchini genommen) und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl gut anbraten. Salzen.
2. Sobald das Gemüse braun ist grob gehackte Walnüsse und Tomatenmark hinzufügen. Kurz weiter rösten.
3. Die Linsen gut abwaschen und zum Gemüse geben, dann mit Aceto und Rotwein ablöschen.
4. Die getrockneten Pilze pulverisieren oder grob hacken und zusammen mit der Tomatensauce zum Rest geben. mit Gemüsebrühe auffüllen, damit alles leicht bedeckt ist.
5. So lange wie möglich köcheln lassen, sie wird immer besser! Optional italienische Kräuter, geräuchertes Paprikapulver, Lorbeer oder Knoblauch hinzufügen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und geniessen.

## KÜCHENGEHEIMNIS

Rote Linsen müssen zwar nicht zwingend eingeweicht werden, es macht sie aber noch verträglicher. Die Bolo wird mit jedem aufwärmen besser, eine grosse Portion lohnt sich!