

Für die Linsenbolognese am 23.02.2021 um 19.30 Uhr via Zoom benötigt ihr **pro Person** folgende Zutaten:

~50g rote Linsen

1 Karotte

~100g Spaghetti (oder andere Nudeln)

Unabhängig von der Personenanzahl außerdem

(wenn drei bis vier Personen mitessen, kann man hier gegebenenfalls verdoppeln)

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

1 Packung passierte Tomaten oder Tomaten-Stückchen

Etwas Tomatenmark

Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Zimt, italienische Kräuter (getrocknet oder frisch – es eignet sich sowas wie Basilikum, Oregano, Thymian etc.), wer mag Paprika-Pulver und Chili

Öl für den Topf

Optional:

Parmesan

Dieses Rezept ist vegan (wenn man keinen Parmesan benutzt).

Falls ihr zu irgendetwas weitere Fragen habt, meldet euch gerne!

Das Kochen sollte mit Schneiden und allem weiteren etwa 40 Minuten dauern, sodass wir um 20.15 Uhr gemeinsam oder in Kleingruppen Essen wollen.