



LINSEN-FLEISCH-BOLOGNESE

Portionen: 6

Zutaten:

- 40 g Rapsöl
- ¼ Tasse (30 g) Pancetta oder Prosciutto, gehackt
- 1 Zwiebel, mittelgroß gewürfelt (ca. 150 g)
- ½ Tasse (50 g) Selleriestange mit Blättern, gehackt
- ½ Tasse (60 g) Karotte, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt (ca. 10 g)
- ½ Tasse (125 g) Rinder- oder Schweinehackfleisch
- ½ Tasse (125 g) süße italienische Wurst
- 1 Tasse (200 g) trockene ganze grüne Linsen
- 114 g trockener Rotwein
- 340 g Hühner- oder Rinderbrühe
- 470 g Milch
- 3 Tomaten aus der Dose, abgetropft und gehackt (ca. 300 g)
- ¼ Tasse (10 g) Basilikum, in feine Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel (1 g) Oregano, gehackt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung:

1. In einem Topf das Öl erhitzen und den Bauchspeck oder Prosciutto zusammen mit den Zwiebeln, dem Sellerie und den Karotten anbraten, bis die Zwiebeln gerade zu karamellisieren beginnen.
2. Das überschüssige Fett abgießen, den Knoblauch hinzufügen und aromatisch anbraten.
3. Das Hackfleisch, die Wurst und die Linsen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Fleisch tiefbraun ist; überschüssiges Fett abgießen.
4. Den Wein in die Pfanne geben und ablöschen, bis der Wein auf die Hälfte reduziert ist, etwa 3 Minuten.
5. Die Brühe einrühren und langsam köcheln lassen, bis nur noch ¼ Tasse Flüssigkeit übrig ist.
6. Die Milch einrühren. Teilweise abgedeckt 1 Stunde lang köcheln lassen. Dabei häufig umrühren, damit die Mischung nicht festklebt.
7. Die Tomaten hinzugeben. Teilweise zugedeckt weitere 25 Minuten sehr langsam köcheln lassen.
8. Basilikum und Oregano zugeben und weiter kochen, bis die Sauce einem dicken, fleischigen Eintopf ähnelt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gewünschten Pasta servieren.

Produziert vom Culinary Institute of America als Industrieservice für kanadische Linsen.
Rezept und Foto Copyright: Culinary Institute of America.

