

## Rote Linsen Kürbis Bolognese

### Zutatenliste

1 Stk. Zwiebel gross  
 1-2 Knoblauchzehe  
 300 g Hokkaido Kürbis gewürfelt (andere gehen auch, einfach festkochend)  
 1 Stk. Stangensellerie oder eine kleinere Knolle Sellerie (ca. 150 g)  
 1 kg Tomaten oder Pelati gehackt  
 3 EL Olivenöl  
 120 g rote Linsen  
 50 g Tomatenmark  
 800 ml Gemüsebouillon  
 1 EL italienische Kräutermischung  
 Gewürze: Paprika, Salz, Pfeffer

### Was wir sonst noch brauchen

- 8-10 Gläser à 370 ml mit Klammern und Gummis
- Rüstbrett, Messer
- 1 Pfanne, Bratpfanne, Kelle,

### Vorbereitungen

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Kürbis schälen (ginge auch ohne) klein würfeln.

Sellerie klein schneiden (Knolle vorher schälen).

Tomaten einschneiden, Stielansatz entfernen, kurz überwellen, Haut abziehen, kleinschneiden.

### Zubereitung

1. Öl in der Bratpfanne erhitzen, das Gemüse ca. 5 Minuten dünsten.
2. Linsen in ein Sieb geben und kurz kalt spülen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben.
3. Tomatenmark und Tomatenstücke zugeben, Gemüsebouillon anrühren und zugeben, Kräuter zugeben und die Sauce würzen, ca. 30 Min. köcheln lassen.

### In der Zwischenzeit

**Gläser vorbereiten:** Gläser waschen und bei 100°C trockener Hitze im Backofen sterilisieren. Gummis im Wasser aufkochen und drin lassen, bis sie gebraucht werden.

Anschliessend die Sauce in die Gläser abfüllen, dabei den Abstand zum Glasrand von 2-3 cm unbedingt einhalten. Mit Gummis und 2 Klammern verschliessen.

### Einkochen

Bei 100°C für 60 Minuten im Wasserbad oder im Kombisteamer einkochen. Anschliessend für 24-48 Stunden abkühlen lassen und erneut für 60 Minuten bei 100°C einkochen (Aufwärmzeit beachten).

Anschliessend die Gläser beschriften und kühl und dunkel lagern. Die Sauce ist für 6-12 Monate haltbar. Passt zu Teigwaren oder auch zu Reis.