

Linsenpasta



Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 250 g rote Linsen
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Möhren
- 2 Dose Tomaten, gehackt
- 2 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g Vollkornnudeln (z.B. Penne)



Gewürze:

1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 EL italienische Kräuter



2 Portion



Ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen und 4 Möhren schälen und würfeln. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Anschließend die Möhren hinzufügen und ca. 5 - 7 Minuten braten.
2. Knoblauch hinzufügen und kurz mit anbraten. 2 Dosen gehackte Tomaten, 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL italienische Kräuter hinzufügen und aufkochen lassen.
3. Dann 250 g Linsen und 500 ml Gemüsebrühe unterrühren und bei reduzierter Hitze ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen die 300 g Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
5. Linsen-Tomatensauce abschmecken und auf den Nudeln anrichten.

Rezeptvariationen:

Die Linsen können durch 125 g Rinderhackfleisch ausgetauscht werden.



← Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!