

Linsenpasta



Zutaten:

- 1 TL Olivenöl
- 110 g rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- 130 g Vollkornnudeln (z.B. Penne)



Gewürze:

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



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 2 Möhren schälen und würfeln. 1 TL 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. 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL italienische Kräuter hinzufügen und aufkochen lassen.
3. Dann 110 g Linsen und 200 ml Gemüsebrühe unterrühren und bei reduzierter Hitze ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen die 130 g Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
5. Linsen-Tomatensoße abschmecken und auf den Nudeln anrichten.

Rezeptvariationen:

Die Linsen können durch 80 g Rinderhackfleisch ausgetauscht werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Linsenpasta



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	478,6 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	5,8 g 0,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	79,8 g 13,5 g
Protein	24,8 g
Ballaststoffe	16,7 g

