

Herbst-Rezept



One Pot Linsen-Tomaten-Nudeln

Für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten:

- 1 EL Rapsöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 TL Gemüsebrühe
- ½ TL Chiliflocken (optional)
- 300 g Spaghetti
- 500 ml kochendes Wasser
- 800 g Tomatenpassata
- 300 g Kirschtomaten, halbiert
- 300 g gegarte braune Linsen
- 70 g Grüne Oliven, in Scheiben oder gehackt
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl, gehackt
- 1 TL Kapern
- 60 g frischer Spinat
- Salz, Pfeffer
- Gewürze und Kräuter nach Geschmack, z.B. Curry, Paprika, Oregano

Zubereitung:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln anbraten. Gemüsebrühe, Gewürze und Chiliflocken hinzufügen und 2 - 3 Minuten bei geringer Hitze schmoren. Die trockenen Nudeln, die Tomatenpassata, das kochende Wasser, die Kirschtomaten, die Linsen, die Oliven, die getrockneten Tomaten und die Kapern hinzufügen.

Zum Köcheln bringen und mit einem gekippten Deckel abdecken. 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Nudeln al dente sind. Alle paar Minuten umrühren, damit die Nudeln nicht am Boden des Topfes kleben. Wenn die Nudeln al dente sind, den Spinat hinzufügen und eine weitere Minute kochen lassen.

Nach Geschmack würzen, großzügig in Schüsseln anrichten, garnieren und genießen!

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte