

## Rezept

# Linsen-Orangen-Sauce

Ein Rezept von Linsen-Orangen-Sauce, am 04.06.2023

## Zutaten

2	Zwiebeln	4 Zehen	Knoblauch
1 Stück	Ingwer (ca. 20 g)	80 g	Butter
200 g	grüne Linsen	250 g	Cocktailtomaten
2	Orangen	2 – 3 TL	gekörnte Brühe
1 Handvoll	Minzeblätter		Salz
	Pfeffer	100 g	Ricotta (ersatzweise Frischkäse)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Anschließend 600 ml heißes Wasser dazugießen, alles aufkochen und mit halb geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Die Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen, die Filets mit einem scharfen Messer aus den Segmenten schneiden und halbieren. Aus den Orangenresten den Saft auspressen.
3. Brühe, Orangensaft und Tomaten zu den Linsen geben. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben und alles noch 12 – 15 Min. weiterköcheln, bis die Linsen gar sind. Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln und nach Belieben klein zupfen.
4. Die Orangenfilets unter die Linsen mischen, die restliche Butter in der Sauce schmelzen lassen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frisch gekochte Nudeln (z. B. Spaghetti oder Casarecce) auf Teller verteilen und die Sauce darauf anrichten. Je 1 Klecks Ricotta daraufgeben und die Minzeblätter darüberstreuen.