

Rezept

Linsennudeln mit Kräutercreme

Ein Rezept von Linsennudeln mit Kräutercreme, am 28.06.2026

Zutaten

1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum
1 Handvoll Blattspinat	400 g Seidentofu
5 g Mehl	10 g Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 EL Zitronensaft	450 g bunte Linsennudeln (großer Supermarkt oder Bioladen; ersatzweise andere Nudeln)
1 Dose Kichererbsen (400 g)	20 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 10 g F, 37 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Kräuter und Spinat waschen, gut trocken schleudern und ohne die groben Stiele im Mixtopf 5 Sek./Stufe 8 hacken. Seidentofu, Mehl, Öl, ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer sowie Zitronensaft dazugeben. Alles 5 Min./95°/Stufe 2 vermischen und erhitzen.
2. Inzwischen die Linsennudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen, dabei die Kichererbsen (egal, ob abgetropft oder mit Sud) in der letzten Minute mit dazugeben. Beides anschließend gut abtropfen lassen.
3. Die Sauce 2 Sek./Stufe 8 pürieren und nochmals mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit der Sauce anrichten und mit Erdnüssen bestreuen.