

Rezept

Linsenspaghetti mit Tomaten-Sugo

Ein Rezept von Linsenspaghetti mit Tomaten-Sugo, am 30.03.2023

Zutaten

4 Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	1 TL Agavendicksaft
2 TL getr. Oregano	Salz
Pfeffer	200 g Linsenspaghetti
20 g Parmesan (am Stück)	½ Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 16 g F, 33 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf im Öl ca. 3 Min. andünsten. Tomatenmark, Agavendicksaft und Oregano dazugeben. Dann die gewürfelten Tomaten hinzufügen und alles offen noch ca. 5 Min. einkochen. Den Tomaten-Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Währenddessen die Linsenspaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen (Achtung, bei Pasta aus Hülsenfrüchten die knappe Garzeit beachten!). Den Parmesan mit dem Sparschäler in Späne hobeln. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Zum Servieren das Basilikum zum Sugo geben und mit den Nudeln auf Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen.