

Rezept

Nudeln mit Linsencreme

Ein Rezept von Nudeln mit Linsencreme, am 28.11.2023

Zutaten

250 g Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 EL Öl	150 g rote Linsen
2 TL gekörnte Brühe	1/2 TL Kurkuma
300 g Vollkorn-Bandnudeln	Salz
200 ml Milch	Cayennepfeffer
1 Bund glatte Petersilie	50 g frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 8-9 Min. glasig schmoren.
2. Inzwischen die Linsen in 200 ml kaltem Wasser mit der Brühe und Kurkuma aufsetzen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze in 10 Min. knapp garen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.
3. Linsen zu den Zwiebeln geben, Milch dazugießen, 6-8 Min. sanft köcheln lassen, bis eine sämige Creme entsteht. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Petersilie waschen, trockenschütteln und bis auf einige Blättchen grob hacken, unter die Creme mischen.
5. Nudeln auf Teller geben, Linsencreme darauf verteilen. Mit Parmesan und Petersilie bestreuen und servieren.