

Rezept

Nudeln mit Linsenragout

Ein Rezept von Nudeln mit Linsenragout, am 15.04.2026

Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln	300 g Tomaten
1 EL Olivenöl	200 g Puy- oder Beluga-Linsen
1/2 l Gemüsebrühe	2 TL Harissa (scharfe rote Würzpaste)
2 TL Honig	1/2 Bund Minze
2 Knoblauchzehen	150 g Joghurt
Salz	500 g kurze Nudeln (z.B. Penne)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelbüschel und die dunkelgrünen welken Teile abschneiden. Rest der Zwiebeln in feine Ringe schneiden, 1 EL vom Grünen weglegen. Tomaten waschen und ganz klein würfeln, dabei die Stielansätze wegschneiden.
2. Öl im Topf heiß werden lassen, Zwiebelringe darin kurz andünsten. Linsen unterrühren, bis sie rundherum ölig glänzen. Brühe und Tomaten dazugeben, mit Harissa und Honig würzen. Den Deckel auflegen, Hitze klein stellen und die Linsen ungefähr 40 Minuten garen, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. Wenn sie länger brauchen, muss wahrscheinlich noch mehr Brühe oder auch Wasser in den Topf.
3. Inzwischen die Minze abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken. Minze, Zwiebelgrün und Joghurt dazu, gut verrühren und salzen.
4. Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Nudeln darin offen sprudelnd garen. Wie lange, steht auf der Packung, aber unbedingt vor Ende der angegebenen Garzeit schon mal eine Nudel anbeißen.
5. Linsenragout mit Salz abschmecken. Nudeln abgießen und in tiefe Teller verteilen. Mit Linsenragout bedecken, mit je 1 Klecks Joghurt garnieren und gleich auf den Tisch stellen. Übrigen Joghurt gibt's extra dazu.