Rezept

Orecchiette mit Linsen und Kürbis

Ein Rezept von Orecchiette mit Linsen und Kürbis, am 12.10.2024

Zutaten

1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
300 g	Kürbis
1 Dose	braune Linsen (400 g Füllmenge)
2 EL	Aceto balsamico
	Pfeffer
4-6 EL	frisch geriebener Parmesan
1	rote Zwiebel
2	Fleischtomaten
2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Salz
400 g	Orecchiette (Öhrchennudeln)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und beiseite legen. Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Kürbis schälen, Kerne und faserige Teile entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Kürbis darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Die Linsen mit Flüssigkeit und die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles einmal kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 10 Min. garen. Mit Aceto balsamico, Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen die Orecchiette in ca. 5 l kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

4. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf vier Teller verteilen. Die Sauce darüber geben. Mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren.