

Rezept

Pasta mit Balsamicolinsen

Ein Rezept von Pasta mit Balsamicolinsen, am 06.05.2024

Zutaten

100 g grüne Linsen oder Puy-Linsen	Salz
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum	100 g halb getrocknete Tomaten (vom Antipastistand; ersatzweise 80 g getrocknete Tomaten in Öl)
400-500 g Spaghetti	ca. 5 EL Olivenöl
3-4 EL Aceto balsamico	Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen nach Belieben in ausreichend Wasser 2 Std. einweichen. Das Wasser abgießen. Linsen mit 400 ml Wasser in einem Topf erhitzen und nach Packungsanweisung bissfest garen, dabei 10 Min. vor Ende der Garzeit salzen. Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten nach Belieben klein schneiden.
3. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Inzwischen in einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Linsen und Knoblauchwürfelchen hinzufügen und 3-4 Min. mitdünsten.
4. Die Tomaten zu den Linsen geben, mit 3 EL Balsamico ablöschen und noch 1-2 Min. garen. Die Linsen mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Balsamico abschmecken. Das Basilikum untermischen.
5. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf vier Teller verteilen. Die Linsen daraufgeben. Mit etwas Öl beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.