Rezept

Spaghetti mit Champignons und Linsen

Ein Rezept von Spaghetti mit Champignons und Linsen, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Belugalinsen
500 g	Vollkorn-Dinkelnudeln (Spaghetti)
1	Zwiebel
250 g	Sahne
4 Stängel	Petersilie
	Salz
200 g	braune Champignons
2 EL	Olivenöl
1 Scheibe	Weißbrot (vom Vortag)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal, 92 g F, 32 g EW, 125 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und mit 400 ml Salzwasser in einen Topf geben. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, bis die Linsen gar sind bzw. das gesamte Wasser aufgenommen haben.

2. Inzwischen die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Pilze hinzufügen und ca. 5 Min. mitbraten. Die Sahne dazugeben und unterrühren.

3. Das Brot zerkrümeln und in einer Pfanne ohne Fett 2-3 Min. rösten, bis die Krümel leicht braun sind. Beiseitestellen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter hacken und zur Sauce geben. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zur Sauce geben. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Servierschüssel umfüllen. Mit den Brotbröseln bestreuen.