

## Rezept

# Spaghetti mit Linsensauce

Ein Rezept von Spaghetti mit Linsensauce, am 15.12.2025

## Zutaten

Salz	250 g	Spaghetti
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL	Olivenöl
150 g rote Linsen	300 ml	Gemüsebrühe
75 g leichter Frischkäse (5 % Fett absolut)	1 EL	TK-Kräuter italienische Art
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 693 kcal

## Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser für die Spaghetti aufkochen. Die Nudeln darin nach den Packungsangaben bissfest garen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge Ringe schneiden. Mit dem Öl in einen Topf geben und unter Rühren anschwitzen. Die Linsen und die Brühe dazugeben, aufkochen und alles bei schwacher Hitze 8-10 Min. köcheln lassen.
3. Frischkäse und Kräuter zu den Linsen geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel mit den abgetropften Spaghetti mischen, dann auf Teller geben.