

Rezept

Tomaten-Linsen-Sugo mit Bandnudeln

Ein Rezept von Tomaten-Linsen-Sugo mit Bandnudeln, am 18.12.2025

Zutaten

80 g	Pardina-Linsen oder Puy-Linsen	1 Bund	Suppengemüse (ca. 150 g)
1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl	250 g	stückige Tomaten (Tetrapack)
50 ml	kräftiger Rotwein oder Gemüsebrühe	1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Thymian		Zucker
	Pfeffer aus der Mühle	150 g	Vollkorn-Bandnudeln
	Salz	2 Stiele	glatte Petersilie
1-2 TL	Aceto balsamico		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen verlesen, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Suppengemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse darin unter Rühren anbraten. Die Linsen hinzufügen und 1 Min. mitdünsten.
3. Tomaten, Wein oder Brühe, Lorbeerblatt und den Thymianzweig zugeben. Mit 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Sauce aufkochen und zugedeckt 25-30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gerade weich sind, aber nicht zerfallen.
4. Inzwischen die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und bis auf 4-6 kleine Blätter fein hacken. Das Lorbeerblatt und den Thymianzweig aus dem Linsen-Tomaten-Sugo entfernen. Gehackte Petersilie einrühren. Den Sugo mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
5. Die Bandnudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit dem Tomaten-Linsen-Sugo anrichten. Mit der restlichen Petersilie garniert servieren.