

## Rezept

# Tomaten-Linsen-Sugo mit Bandnudeln

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

## Zutaten

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