



Linsen - Die Alleskönner

Das Winterende naht aber bis es wieder frisches, regionales Gemüse gibt, helfen uns Hülsenfrüchte gut diese Zeit zu überbrücken. Mit ihren zahlreichen Ballaststoffen sind sie ideal für die Darmgesundheit und liefern hochwertiges, pflanzliches Protein. Egal ob als Auflauf, Salat oder Topping, ergänzen sie nicht nur in der vegetarischen Küche viele Gerichte.

Nudeln mit Linsensugo

Zutaten für 4 Portionen:

400g Nudeln nach Belieben - Spaghetti, Tagliatelle, ...
1 Stk. Zwiebel
2 Stk. Knoblauchzehen
500ml Wasser
120g rote oder gelbe Linsen, getrocknet
200g Karotten
200g Zucchini oder Champignons
400g stückige Tomaten aus der Dose
1 TL Oregano getrocknet
1 TL Basilikum getrocknet
Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Öl anrösten. Gemüse putzen, würfelig schneiden und kurz mit rösten. Linsen und Kräuter dazu geben, mit Wasser aufgießen und ca. 15min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln bissfest kochen und abseihen.

Erst zum Schluss die Tomaten dem Sugo beimengen und mit Salz abschmecken.

Nudeln und Linsensugo anrichten, event. mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

Dazu passt grüner Salat.

Gutes Gelingen
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland