



VOLLKORNNUDELN MIT GEMÜSE-LINSENSAUCE

Zutaten (ca. 3-4 Portionen)

100 g getrocknete braune Linsen (alternativ aus der Dose)
1 kleine Melanzani
1 mittlere Zucchini
1 Karotte
1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Chili (optional)
1 EL Olivenöl
3 TL Tomatenmark
1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
200 ml Wasser
2 EL Frischkäse



Vollkornnudeln (ca. 80 g pro Portion)

Zubereitung:

1. Werden getrocknete Linsen verwendet, diese zuerst in Wasser weich kochen (ca. 20 Minuten).
2. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein würfelig schneiden, Karotte ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Melanzani und Zucchini in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und zuerst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel (und evtl. Chili) hell anbraten. Auberginenwürfel und Karotten zugeben und kurz mitbraten.
4. Mit 100 ml Wasser aufgießen und köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist.
5. Zucchiniwürfel und Tomatenmark zugeben und nochmal 100 ml Wasser hinzufügen, das Ganze dann zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich aber noch etwas bissfest ist.
6. Die Linsen, Kräuter und Frischkäse zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.