



Schwäbische Alb-Linsen mit Bandnudeln mediterran

Zutaten

150g Alblinsen
1 Zwiebel
3 Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
100g Sellerie
Schuss trockener Weißwein
Gemüsebrühe
Frischer Oregano
Olivenöl
Balsamicoessig
Prise Zucker
Salz
Pfeffer
200g Bandnudeln
1 Bund Rucola

Doros Tipps:

Tomatenmark gibt den Linsen eine ansehnlichere Farbe.
Um die Tomate zu häuten, ein Kreuz in die Tomatenschale schneiden und die Tomate kurz in kochendes Wasser geben. Nun lässt sich die Tomatenschale leichter abziehen.

Zubereitung

1. Zwiebel, Sellerie und Karotte in kleine Würfel schneiden. In einem größeren Topf mit Olivenöl die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch, den Sellerie- und Karottenwürfeln zusammen anschwitzen.
2. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, die Linsen unterrühren und mit Gemüsebrühe gut bedeckt auffüllen. Jetzt die Linsen bissfest weich kochen und bei Bedarf immer wieder Gemüsebrühe nachgießen.
3. Die Tomaten häuten, halbieren, vom Kernhaus befreien und in Würfel schneiden. Nun das Tomatenmark einrühren, die Tomatenwürfel sowie den frischen Oregano hinzufügen. Mit Salz, Olivenöl, Pfeffer, Balsamico sowie einer Prise Zucker rezent, süß-säuerlich abschmecken.
4. Nochmals aufkochen lassen und kurz vor dem Anrichten Rucola untermischen. Darauf noch etwas Olivenöl träufeln.
5. Zusammen mit den parallel gekochten Nudeln servieren.