



SPAGHETTI MIT ROTER LINSENSAUCE

LINSEN | HAUPTSPESIJE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 150 g Müller's Mühle Rote Linsen
- * 300 g Spaghetti
- * Salzwasser
- * 2–3 Tomaten
- * 125 g Crème fraîche (vegan)
- * 3–4 EL Butter (vegane Alternative: 3-4 EL Olivenöl oder Rapsöl)
- * 1 Zwiebel
- * 2–3 Knoblauchzehen
- * 2 Frühlingszwiebeln
- * 375 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
- * Speisestärke zum Binden
- * einige Tropfen Aceto balsamico
- * einige Tropfen Olivenöl
- * 1 Bund Schnittlauch
- * 1 Prise Zucker
- * 1 Prise Cayennepfeffer
- * Salz

Produkttempfehlungen



ROTE LINSEN

Zubereitungen

Die Spaghetti im Salzwasser mit dem Olivenöl bissfest garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. 3-4 EL Olivenöl / Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, ins Fett geben und glasig schwitzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit den gewaschenen, gut abgetropften Linsen zu den Knoblauchzwiebeln geben und kurz anschwitzen. Die Gemüse- oder Geflügelbrühe angießen und bei mäßiger Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Das Ganze einmal kräftig aufkochen lassen und mit etwas angerührter Speisestärke leicht binden. Die (vegane) Crème fraîche einrühren, die Tomaten enthäuten, entkernen, in Würfel schneiden und dazugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer und Aceto balsamico abschmecken. Die Spaghetti mit der roten Linsensauce in eine Pfanne geben, erhitzen, durchschwenken, nochmals nachwürzen, dekorativ anrichten, mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen, ausgarnieren und sofort servieren.