

Bandnudeln mit Linsen in Balsamico

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Bandnudeln
300	Gramm	Linsen
1		Lorbeerblatt
100	Gramm	Staudensellerie In Scheiben geschnitten
2		Möhren, fein gewürfelt
2		Tomaten, gehäutet, entkernt, in Würfel Geschnitten
1		Rote Chilischote, in Ringe geschnitten
2	klein.	Schalotten, fein gehackt
1		Knoblauchzehe, gehackt
125	ml	Rotwein
3	Essl.	Aceto-Balsamico
1	Teel.	Kreuzkümmel
1	Prise	Zucker
1	Bund	Rucola, gewaschen und grob Gezupft Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 90 Min.

1. Linsen waschen und 1 Std. in Wasser einweichen.
2. Rotwein und das Lorbeerblatt zu den Linsen mit dem Einweichwasser geben und 30 Min. leicht köcheln lassen. Nach 20 Min. das vorbereitete Gemüse dazugeben und weitere 10 Min. köcheln. Mit Kreuzkümmel, Aceto-Balsamico und Zucker abschmecken.
3. In der Zwischenzeit Band-nudeln in kochendem Salzwasser ca. 5-7 Min. bissfest kochen. Auf einem Sieb ab-tropfen lassen und auf Teller verteilen.
4. Linsen mit Pfeffer und Salz würzen, auf die Nudeln verteilen, Rucola darüberstreuen und sofort servieren. Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2926 kJ (694 kcal)

Eiweiß 33 g

Fett 7 g

Kohlenhydrate 117 g