

Recheis Dinkel Spaghetti mit Linsen und Gemüse

Hauptspeise

Gemüse

Herbst

Linsen

Vegetarisch

Vollkorn



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Recheis Dinkel Spaghetti laut Packungsanleitung bissfest kochen. Linsen in der Gemüsesuppe gar kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Cocktailtomaten waschen, putzen und halbieren.

Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Zucchini, Erbsenschoten und Cocktailtomaten hinzugeben und anrösten. Linsen abseihen und unter das Gemüse rühren, mit dem Saft einer Zitrone abschmecken, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Recheis Dinkel Spaghetti mit Gemüse-Linsen-Mischung auf Tellern anrichten.

ZUTATEN

500 g Recheis
Naturgenuss Dinkel
Spaghetti

150 g Linsen (getrocknet)

300 ml Gemüsesuppe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Zucchini

200 g Cocktailtomaten

200 g Erbsenschoten

reichlich Olivenöl

Saft einer Zitrone

Kräutersalz & Pfeffer