Nah&Frisch



www.recheis.com Professional

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