

KOCHEN UND ALLTAG

7 Abendessen, ein Einkaufsplan

Sieben vegetarische Rezepte für jeweils vier Portionen



7 VOLLSTÄNDIGE REZEPTE • MENGENLISTE • WOCHENPLAN

REZEPT 01

Tomaten-Linsen-Pasta

etwa 35 Minuten | Großer Topf, kleiner Topf oder tiefe Pfanne, Sieb, Messer und Brett.



Zutaten für vier Portionen

400 g nudeln, trocken; 160 g rote linsen, trocken; 800 g tomaten, gehackt, aus der dose; 150 g möhren; 150 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 15 g rapsöl. 450 ml Wasser für die Sauce, zusätzlich Wasser zum Nudelkochen; Salz, Pfeffer und 1 TL getrockneter Oregano nach Geschmack.

Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Möhren waschen, bei Bedarf schälen und in kleine Würfel von etwa 5 mm schneiden. Linsen in einem Sieb abspülen.
- 2 Öl in der tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Möhren etwa 5 Minuten rühren, ohne sie dunkel werden zu lassen. Knoblauch kurz dazugeben.
- 3 Linsen, Tomaten, 450 ml Wasser und Oregano einrühren. Aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Sind die Linsen noch fest, weitergaren und schluckweise Wasser zugeben.
- 4 Währenddessen Nudeln in reichlich Wasser nach Packungsangabe garen. Vor dem Abgießen eine Tasse Kochwasser auffangen.
- 5 Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln unterheben. Falls die Sauce zu dick ist, etwas vom Kochwasser zugeben. Auf vier Portionen verteilen.

Allergene und Produkte

Glutenhaltiges Getreide bei üblichen Weizennudeln. Verpackungen und mögliche Spuren prüfen.

Eine Variante

Statt Möhren die gleiche Menge fein geschnittene Zucchini verwenden; dann mit den Tomaten zugeben.