

Vegetarische Rezepte

Bandnudeln Mit Linsen Käse Sauce

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Einfach, Hülsenfrüchte, Nudeln, Vegetarisch

1	Zwiebel	150 ml	Gemüsebrühe (evtl. mehr)
3	Frische Lorbeerblätter	300 g	Tomaten
30 g	Butter	400 g	Tagliatelle
1	Knoblauchzehe	100 g	Sahneschmelzkäse
120 g	Belugalinsen		Salz, Pfeffer, Muskatnuss
400 ml	Milch		

Zwiebel fein würfeln, Lorbeerblätter mehrfach einschneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten. Linsen untermischen, Lorbeer, Milch und Brühe zugeben, unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 30 Min. kochen lassen.

Inzwischen die Tomaten quer halbieren, entkernen und den Stielansatz entfernen. Fruchtfleisch würfeln und zwischen 2 Lagen Küchenpapier abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen.

Schmelzkäse unter die Linsen rühren und die Linsen auf der ausgeschalteten Kochstelle 5 Min. ausquellen lassen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten unter die Sauce rühren und mit den Nudeln anrichten. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, kann man sie problemlos mit etwas Nudelwasser verdünnen.

: Pro Portion: 648 kcal, 27 g E, 18 g F, 92 g KH : Zubereitung: 50 Minuten