

Polar's Kochstudio
Rezept 083 / 2008



Nudeln mit Belugalinsen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel(n)
3 m.-große Tomate(n)
Olivenöl
200 g Linsen (Belugalinsen)
500 ml Gemüsebrühe
2 TL Gewürzpaste (Harissa)
Honig
500 g Nudeln
1 Becher Joghurt (150 g)
2 Knoblauchzehe(n), gehackter
Minze, einige Blätter davon, gehackte
Salz

Zubereitung:

Zwiebel schälen und hacken. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Die Linsen zugeben und kurz mit anbraten. Tomaten und Brühe zufügen und mit Harissa und Honig würzen. Deckel auf den Topf legen und alles ca. 40 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Rechtzeitig vor Ende der Garzeit die Nudeln aufsetzen und al dente kochen. Abgießen und portionsweise auf Tellern verteilen. Linsen mit Salz abschmecken und auf die Nudeln geben. Zum Schluss den Joghurt mit Knoblauch und Minze abschmecken und auf jede Portion einen Klecks verteilen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten