

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
548 kcal

KOHLLENHYDRATE
84,1 g

FETT
10,8 g

EIWEISS
26,1 g

BALLASTSTOFFE
5,4 g

Spaghetti an Linsenschaum

Zubereitung (40 Min.)

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen.
2. Die Linsen kurz abrausen, in 75 ml Brühe ca. 10 bis 15 Minuten bissfest kochen und abgießen.
3. Die Zwiebel hacken, die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, die Kartoffeln zugeben und mitdünsten, mit der restlichen Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten weich kochen.
4. Den Käse, die Milch und das Tomatenmark zu den Kartoffeln geben, 3 Minuten weiterkochen lassen und dann alles im Mixer pürieren. Die pürierte Soße wieder in den Topf zurück füllen, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Linsen unterziehen. Die Nudeln mit dem Linsenschaum begießen und mit Schnittlauch und ein paar kleinen Käsewürfelchen garniert servieren.

Zutaten

90 g Spaghetti, Dinkel
30 g rote Linsen, Konserve
190 ml Gemüsebrühe
1/2 Zwiebel (ca. 40 g)
75 g Kartoffel, gekocht
1 1/2 TL Rapsöl
40 g Kräuterfrischkäse 10 % Fett
40 ml Milch 1,5 % Fett
3/4 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer
Zitronenfruchtsaft
Salz
1 1/2 EL Schnittlauchröllchen, frisch
Käsewürfel, nach Belieben (z. B. Gouda)