

Vollkornnudeln mit Sahnelinsen.

(Zutaten für 5 Personen)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Öl

200 g schwarze Linsen (250 g Puy-/Berglinsen)

¼ l Gemüsebrühe (Gemüsebrühwürfel auflösen)

250 g Sahne (1 Becher)

3 Esslöffel Creme fraiche (1 Becher)

1 Bund Bohnenkraut (aus der Gewürzdose)

Vollmeersalz

Frisch gemahlener weißer Pfeffer

400 g Vollkornnudel (500 g)

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken (reiben). Das Öl in einem Topf (einer hohen Pfanne) erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Linsen hinzufügen und so lange mitbraten, bis sie vom Öl überzogen sind. Die Gemüsebrühe, die Sahne und die Creme fraiche dazugießen.

Die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze 30 bis 40 Minuten garen, bis sie kernig weich sind. Dabei immer wieder umrühren (und Flüssigkeit ggf. mit Wasser etwas nachgießen). Zum Ende der Garzeit mit dem Bohnenkraut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Vollkornnudeln in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und sofort mit den Linsen mischen.

Dazu passt frisch geriebener Parmesan- oder Pecorinokäse.

Guten Appetit!