



# Penne mit Linsen-Walnuss-Sugo



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 722 kcal/3021 kJ      Fett: 18 g  
Eiweiß: 28 g      Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g  
Kohlenhydrate: 111 g      ungesättigte Fettsäuren: 16 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 45 Minuten

## Zubereitung:

1. Linsen waschen und anschließend im Gemüsefond ca. 30 Minuten kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel würfeln. Frühlingszwiebeln und Chilischote putzen, abspülen und fein schneiden. Walnüsse grob hacken.
3. 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin goldbraun braten. Knoblauch dazupressen. Chili, Frühlingszwiebeln und Walnüsse zugeben und 1-2 Minuten dünsten. Mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen und die Linsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Penne in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen.
5. Tomaten abspülen und halbieren. Restliches Olivenöl erhitzen. Tomaten bei großer Hitze einige Sekunde braten und unter das Linsensugo mischen. Penne abgießen und mit dem Linsensugo anrichten.

## Zutaten für 4 Portionen :

150 g Berglinsen  
400 ml Gemüsefond  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 kleine rote Chilischote  
50 g kalifornische Walnüsse  
2 EL Olivenöl  
Rotwein  
Salz, Pfeffer frisch gemahlen  
500 g Penne Rigate  
150 g Kirschtomaten