



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