

## Spaghetti mit Linsen, Kirschtomaten und Feta

NIVEAU



### Zutaten Für 4 Personen

160 g braune Linsen  
 25 g Kürbiskerne  
 1 1/2 Zwiebeln  
 3 Knoblauchzehen  
 250 g Kirschtomaten  
 2 Möhren  
 125 g Feta  
 360 g Vollkornspaghetti  
 2 Esslöffel Olivenöl  
 200 ml Gemüsebrühe  
 4 Esslöffel schwarzer Balsamicoessig  
 2 Teelöffel Zucker  
 Salz, Pfeffer  
 1 Esslöffel Tomatenmark

- 1 -

Linsen mit etwas Salz in einen Topf geben, 800 ml Wasser hinzugeben und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

- 2 -

Für die Spaghetti reichlich Salzwasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten, bis sie zu knallen beginnen. Kerne aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

- 3 -

Zwiebeln fein hacken und Knoblauchzehen zerkleinern. Kirschtomaten halbieren und Möhren in kleine Würfel schneiden.



# Spaghetti mit Linsen, Kirschtomaten und Feta

- 4 -

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten darin dünsten. Möhren, Oregano und 1 EL Tomatenmark dazugeben und unter Rühren 1 Minute kochen. Gemüsebrühe und Balsamico einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Tomaten dazugeben.

- 5 -

In der Zwischenzeit Feta zerbröckeln. Nudeln ca. 9 Minuten kochen, dann abseihen.

- 6 -

Linsen zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell noch etwas Balsamicoessig unterrühren. 1 Minute köcheln lassen. Spaghetti und die Hälfte vom Feta mit der Sauce vermengen.

- 7 -

Auf Tellern verteilen, mit Kürbiskernen und restlichem Feta bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

