

# Aktionsrezept

aus unserer Sonderausgabe:  
Einfach mal vegan



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

200 g Puy-Linsen  
oder grüne Linsen  
(s. Tipp)  
1 Lorbeerblatt  
80 g Zwiebeln  
400 g Möhren  
1 Bund Majoran  
(ca. 20 g)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark

170 ml Gemüsebrühe  
400 g Orecchiette  
(oder andere kurze  
Nudeln)  
Salz  
1 TL mittelscharfer  
Senf  
ca. 2 EL dunkler  
Balsamico-Essig  
schwarzer Pfeffer

## Orecchiette mit Linsengemüse

1. Linsen im Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen, mit Lorbeerblatt und ausreichend Wasser in mittelgroßen Topf geben, aufkochen und 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen, sodass die Linsen noch nicht komplett durchgegart sind. Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren ebenfalls schälen und 0,5 cm groß würfeln. Majoran kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und zur Seite legen.
2. Linsen in Sieb abgießen und Lorbeerblatt entfernen. Öl im selben Topf erhitzen und Zwiebeln und Möhren darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Tomatenmark zufügen und 1 Minute mitbraten. Mit Brühe ablöschen, die Hälfte des Majorans zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser

al dente garen. Linsen zu den Möhren geben und alles im geschlossenen Topf unter gelegentlichem Rühren weitere 6–7 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren und Linsen weich sind. Nudeln in Sieb abgießen und abtropfen lassen. Senf unter das Linsengemüse mischen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln zum Linsengemüse in den Topf geben, vermischen, auf 4 tiefe Teller portionieren und mit restlicher Hälfte des Majorans bestreut servieren.

**Dauer:** ca. 45 Minuten

**Pro Portion:** ca. 620 kcal | 2597 kJ |  
26 g EW | 119 g KH | 7 g F

### Küchen-Tipp

- Die Linsen sollten nicht komplett zerfallen, daher eignen sich Puy-Linsen oder auch grüne Linsen am besten. Tellerlinsen oder rote Linsen passen weniger gut.



**EXKLUSIV**  
in unserem  
Online-Shop

**Lust auf mehr?**

Unsere Sonderausgaben und viele weitere tolle Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

[www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)