

PASTA PRIMAVERA

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 200 g ganze rote Linsen, ab gespült
- 1,5 L Wasser
- 500 g trockene Pasta
- 3 EL (45 mL) Olivenöl
- 300 g gelbe Zwiebeln, fein gehackt
- 60 g Knoblauch, gehackt
- 150 g rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 150 g gelber Kürbis, dünn geschnitten
- 150 g Zucchini, dünn geschnitten
- 150 g gefrorene Erbsen
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 60 mL Gemüsebrühe
- 30 g frisches Basilikum, gehackt
- 2 EL (30 mL) Zitronensaft
- 50 g Pecorino Romano, gerieben (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einem großen Topf Linsen und Wasser vermengen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt 15-17 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
2. Während die Linsen kochen, einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Abgießen und etwa ½ Tasse (125 ml) des Nudelwassers aufbewahren.
3. Öl in einer großen Pfanne oder einem Dutch Oven bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und etwa 5 Minuten braten, bis sie weich sind.
4. Paprika, Kürbis und Zucchini hinzugeben. 5-7 Minuten kochen, bis sie leicht erweicht, aber noch knackig sind. Erbsen und Tomaten hinzugeben. Weitere 2 bis 3 Minuten kochen, bis die Erbsen durchgebraten sind.
5. Mit der Brühe aufgießen und 1 Minute lang kochen, dabei alle gebräunten Stücke vom Boden der Pfanne abkratzen.
6. Linsen, Nudeln, Basilikum, Zitronensaft und Käse in die Pfanne mit dem Gemüse geben. Alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Soße zu dickflüssig ist, etwas von dem reservierten Nudelwasser hinzufügen, um sie aufzulockern.
7. Eventuell zusätzlich mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.