

Johannes empfiehlt heute: Alblinsen-Ragout mit Bandnudeln



[caption id="attachment_9417" align="center" width="709" caption="Linsen passen auch hervorragend



zu Nudeln..."]

[/caption]

Linsen, Saiten und Spätzle sind ein kulinarisches Leibgericht für so manchen Bürger und Zugereisten in Baden-Württemberg. Doch Linsen sind vielseitig verwendbar. In Verbindung mit Teigwaren sind diese zudem eine prächtige Eiweißquelle.

Johannes Guggenberger hat sich dazu etwas besonderes einfallen lassen: ein schnelles und schmackhaftes Linsenrezept mit Suchtcharakter. Wer auf Speck verzichten möchte, lässt diesen einfach weg und erhält eine fleischlose, aber dennoch eiweißreiche Variante. Hier die Kochanleitung:

Zutaten

Für das Linsen-Ragout (für 4 kleine Portionen):

- 100 Gramm Alblinsen
- 500 Gramm Tomatenstücke mit Saft aus der Dose (unbehandelt)
- 1 große Zwiebel, geschält und in grobe Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und grob gehackt
- 1/2 Zwiebel, gespickt mit 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 guten Schuss vom heimischen Apfel-Balsamico-Essig
- Sonnenblumenöl, nicht sparsam verwenden
- 150 – 200 Gramm gerauchten Bauchspeck in Würfel geschnitten (wer`s fleischlos will, der lässt den

Speck weg)

- Frischer Basilikum, grob gehackt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Extra: 400 g Bandnudeln (Hartweizen, ohne Ei), ungekocht

Zubereitung

1. Die Alblinsen in reichlich Salzwasser zusammen mit der gespickten Zwiebel sowie den Lorbeerblätter bissfest weich kochen.
2. Parallel in einer größeren Pfanne mit etwas heißem Sonnenblumenöl die Speckwürfel zusammen mit den Zwiebel-Würfeln sowie dem Knoblauch anschwitzen. Kann ruhig etwas braun werden. Dann die Tomatenwürfel samt Saft hinzufügen.
3. Mit Salz, einem guten Schuss Apfel-Balsamico und Pfeffer aus der Mühle rezent abschmecken. Jetzt noch einen guten Schuss Olivenöl einrühren.
4. Beiseite stellen, wenn die Linsen fertig sind, diese vom Kochwasser abtropfen lassen und in die Tomaten-Masse einrühren. Jetzt den grob gehackten Basilikum unterrühren, wenn nötig nochmals nachwürzen.
5. Die Nudeln wie gewohnt kochen und zusammen mit dem Linsen-Ragout anrichten.

Tipp: Wer auf Speck verzichten möchte, lässt diesen einfach weg und erhält eine fleischlose, aber dennoch eiweißreiche Variante.