

Fusilli mit roten Linsen, Brokkoli & Feta

Vegetarisch und lecker...



Zutaten:

für 4 Personen

- 500 g Brokkoli
- 280 g Vollkorn-Nudeln z.B. Fusilli oder Spirelli etc.
- 100 g Rote Linsen
- 1 gr. Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer & Salz aus der Mühle
- 1 EL Tomatenmark scharf
- 100 g Feta light (9% Fett)
- Pul Biber oder Chiliflocken

Zubereitung:

Brokkoli waschen und putzen, dann in Röschen teilen.
Wasser zum Kochen bringen, Salz dazugeben und die Nudeln.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit der Nudeln, die gewaschenen roten Linsen dazugeben und den Brokkoli dazugeben. Danach alles über einem Sieb abgießen.

Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und im heißen Öl andünsten, Tomatenmark hinzufügen. Nudeln, Linsen (unbedingt vorher gut im Sieb waschen) und Brokkoli dazugeben, pfeffern und salzen. Höchstens 3 Minuten darin schwenken. Sollte das Gericht zu trocken wirken, weil z.B. die Linsen in der Pfanne ankleben, etwas Wasser hinzugeben und Pulver von Gemüsebrühe oder Brühpulver dazugeben.

Alles auf Teller verteilen den Feta darüber zerbröckeln und mit Pul Biber Flocken bestreuen.

Pro Person ca. 480 kcal

Guten Appetit! 😊

Anmerkung: Brühpulver mache ich mir immer selbst und habe einen Vorrat. Es lassen sich alle möglichen Suppen oder Saucen damit verfeinern oder verlängern.