

Spaghetti mit Linsen-Salsiccia-Tomaten-Sauce

 healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/88/Spaghetti_mit_Linsen_Salsiccia_Tomaten_Sauce.html

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Linsen
- 250 g Salsiccia (grobe italienische Bratwürste, gewürzt mit Fenchelsamen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Karotte
- 400 g Spaghetti
- 1 rote Chilischote
- 1 Dose (425 g) geschälte Tomaten
- 1 Handvoll (40 g) Petersilienblättchen
- 40 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Linsen in einem Topf mit ungesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind (ca. 15 Min.)
2. Währenddessen die Haut der Salsiccia-Würste der Länge nach aufschneiden, die Pelle entfernen und das Innere in gleichmäßige, etwa 2 cm große Stückchen teilen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie und Karotte mit einem Sparschäler schälen, waschen und das Gemüse in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Salsicciastücke rundum kräftig anbraten. Das vorbereitete Gemüse zufügen und ca. 3 Min. mitanschwitzen. Chili und Dosentomaten zufügen und das Ganze ca. 15 min köcheln lassen. Nach 10 Min. die Linsen zufügen, evtl. etwas Wasser (ca. 100 ml) angießen.
5. Währenddessen einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin nach Packungsangabe al dente kochen.
6. Parmesan reiben, Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken.
7. Die gekochten Nudeln abgießen und mit der Petersilie zur Sauce geben, alles mischen und eine weitere Minute kochen. Die Sauce mit Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken. Nudeln mit Sauce auf vier Teller verteilen und mit Parmesan servieren.

Preis pro Person: 1,30 €