



# LINSENUDELN (VEGAN)

von Petra Paur, Kredit-Services

## Zutaten:

1 Dose Linsen, Abtropfgewicht 530 g  
100 g Lauch, in Ringe geschnitten  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt  
100 g Karotten, kleinwürfelig  
100 g Knollensellerie, kleinwürfelig  
1 Teelöffel SUPPENPEP  
Weißwein  
2-3 Esslöffel Olivenöl  
Zucker  
Salz  
Pfeffer  
Majoran, gerebelt

## Außerdem:

Nudeln nach Belieben für 4 Pers.  
500 g, z. B. Spaghetti, Penne

## Zubereitung:

- > Linsen abspülen, abtropfen lassen.
- > Olivenöl mit etwas Zucker erhitzen.
- > Lauch darin anschwitzen.
- > Knoblauch dazugeben, ganz kurz mit anschwitzen.
- > SUPPENPEP dazugeben.
- > Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen.
- > Pfeffern, salzen, ca. ½ TL Majoran dazugeben.
- > Dünsten lassen bis Karotten und Sellerie bissfest sind.
- > Gegebenenfalls noch mit etwas Wasser ergänzen (1-2 EL).
- > Linsen unterheben.
- > Kurz durchwärmen lassen, eventuell noch etwas nachwürzen.
- > Nudeln auf Tellern anrichten.
- > Linsen darüber verteilen.

## Tipps:

- > Die Nudeln werden zu Beginn der Saucenzubereitung bereits aufgesetzt. Während das Nudelwasser und dann die Nudeln kochen, ist die Sauce auch schon fertig.
- > Gemüseanteile sind – je nach Geschmack – veränderbar.
- > Nicht vegane Varianten: Sauce mit Kräuter-Crème-fraîche verfeinern, mit Parmesan anrichten.
- > Wenn Kinder mitessen: Wein durch Wasser ersetzen – eventuell etwas mehr SUPPENPEP und Gewürze verwenden.



[www.vkb-bank.at](http://www.vkb-bank.at)

**VKB** | BANK