



Tagliatelle mit Paprika-Tomatengemüse und roten Linsen

Zutaten für 4 Port.: 250 g Tagliatelle (Bandnudeln), 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt. 2 EL Öl, 5-6 EL rote Linsen, 3-4 Scheiben gekochter Schinken, 7 Cocktailtomaten, 1 Chilischote, 1-2 gelbe Paprika, Pfeffer und Salz, 3 EL Frischkäse mit Schnittlauch, 1 Handvoll Basilikum, 3 EL frisch gehobelte Parmesanspäne

Zubereitung: Tagliatelle nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. In Rapsöl zusammen mit dem Lorbeerblatt glasig dünsten. Schinken in Streifen schneiden. Cocktailtomaten vierteln. Chilischote ohne Kerne in feine Ringe schneiden. Paprika würfeln. Die genannten Zutaten und die Linsen zugeben und kurze Zeit anbraten. $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser zugeben und weitere 10 Minuten garen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken. Die Tagliatelle anrichten, darauf das Gemüse geben und die Parmesanspäne nach Geschmack darüber hobeln.

Pro Portion: 496 kcal, 30 g Eiweiß, 18 g Fett. 52 g Kohlenhydrate, 107 mg Cholesterin.