

Sportler-Spaghetti mit Linsen und Ricotta (4 Portionen)

Zutaten:

2 Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Dose braune Linsen a 425 ml
2 Tomaten
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
2 EL Obstessig
400g Spaghetti
100g Blattspinat (kann auch TK-Ware sein)
1 Bio-Zitrone
½ Bund Petersilie
150g Ricotta

Zubereitung:

Möhren schälen und waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles fein würfeln. Linsen abtropfen lassen. Tomaten waschen und würfeln.

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten.

Linsen, Tomaten und Essig zugeben, ca. 10 Minuten mitdünsten.

Spaghetti im kochenden Wasser nach Packungsanweisung garen.

Spinat waschen, verlesen und unter das Linsengemüse geben und zusammenfallen lassen. (TK- Blattspinat zum Linsengemüse geben, aufkochen).

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale dünn abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Nudeln abgießen und dabei ca. 100ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser zum Linsengemüse geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ricotta darüber bröckeln, mit Zitronenschale und Petersilie bestreut servieren.