

PASTA MIT LINSEN-TOMATEN-SUGO

Bio-Zutaten:

80 g Lieblings-Pasta

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

1 Karotte

1 TL Zucker

100g gekochte Linsen (ca. 1/2 Dose)

1/2 Dose geschälte Tomaten

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Eventuell Basilikum

+ Küchenreibe

Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten:)

1. Wasser im Wasserkocher und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotte grob raspeln. Die Linsen abgießen und abspülen.
2. Die Pasta in einem Topf mit heißem Wasser und Salz nach Packungsanleitung kochen. Zwiebel und Knoblauch kurz im Öl anbraten und das Tomatenmark hinzufügen. Die geraspelte Karotte und den Zucker dazugeben und mitrösten.
3. Die Dosentomaten mit den Linsen in die Pfanne geben, ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Die fertigen Nudeln abseihen mit dem Sugo anrichten und die Pasta alla Büro-Mama genießen.