



LaSelva

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Pasta mit Linsen und Möhren

ZUTATEN

- 300 g Röhrennudeln aus Hartweizen |
Mezze Penne di semola*
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Möhren
- 4 EL Natives Olivenöl extra aus Kalabrien |
Olio extravergine d'oliva*
- 1 Dose braune Linsen
- 2 TL Currypulver
- 300 g Sahne (ersatzweise Soja-Cuisine)
- 3 TL Kapern in Weinessig | Capperi sott'aceto*
- 1 Bund Thymian
- Salz & Schwarzer Pfeffer

*aus dem **LaSelva**-Sortiment

PASTA CON LENTICCHIE E CAROTE

ZUBEREITUNG

- Die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Die Möhren zugeben und 10 Minuten braten. Dabei ab und zu umrühren.
- Die Linsen durch ein Sieb abgießen und abspülen.
- Die Möhren und Zwiebeln mit Currypulver bestäuben, mischen und mit Sahne ablöschen. Die Mischung einmal aufkochen, dann direkt auf kleinste Hitze zurückdrehen. Die Linsen sowie die Kapern zugeben und alles mischen.
- Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Pastasauce mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Pasta servieren.

www.laselva.bio

BUON APPETITO!