

Nudel-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- ☼ 1 Zwiebel
- ☼ 1 Knoblauchzehe
- ☼ 1 Stückchen Ingwer
- ☼ 2 EL Kokosöl
- ☼ 100 g rote Linsen
- ☼ 300 g TK-Brokkoli
- ☼ 1 rote Paprika
- ☼ 1 gelbe Paprika
- ☼ 300 ml Tomatensaft
- ☼ 1 EL Tomatenmark
- ☼ 300 g Ravioli, gekochter Reis oder gekochte Kartoffeln
- ☼ 2 EL Sesamsamen
- ☼ Frische Kräuter
- ☼ Käse (Parmesan, Pecorino, Feta usw.)
- ☼ Salz, Pfeffer

Sesamsamen ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen und in Streifen schneiden. Rote Linsen waschen.

Öl im Topf oder Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Linsen dazugeben und gut rühren. Paprikastreifen, Brokkoli und Tomatenmark dazugeben, weiter anbraten. Mit Tomatensaft ablöschen, zudecken und 15 Minuten köcheln. Ravioli (oder Reis oder Kartoffeln) dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Mit geriebenem Käse, Sesamsamen und Kräutern bestreuen und würzen.