

Linsen-Paprika-Ragout



10 Portionen



60 Minuten



So geht's

Die Paprika halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

50 ml Öl in eine tiefe, beschichtete Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin scharf anbraten. Passierte Tomaten, Paprika, 1 Liter Wasser, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Tomatenmark und Linsen zugeben, einmal aufkochen und anschließend 40 Min. auf kleiner Stufe abgedeckt köcheln lassen. Dann mit Salz und Apfelessig abschmecken.

Die Schupfnudeln im restlichen Öl goldbraun anbraten. Die Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Schupfnudeln mit dem Ragout servieren und nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

Das Ragout schmeckt auch zu Spätzle, Reis oder Kartoffelpüree.

Zutaten

750 g Paprika (rot)
125 g grüne Linsen
12 g Knoblauch
150 g Zwiebel
1 kg Tomatenstücke (Konserve)
100 g Tomatenmark
100 ml Öl (Rapsöl oder Olivenöl)
3 g Kreuzkümmel gemahlen
8 g Paprikapulver edelsüß
10 g Jodsalz
1,3 kg Schupfnudeln
15 g glatte Petersilie

Initiator:innen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages