



*Bandnudeln
mit
roten Linsen*

BEWA
Küchen

WWW.BEWA-KUECHEN.CH

75 g	rote Linsen
200ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 EL	Öl
400 g	gehacktes Rindfleisch
	Salz
	Pfeffer
280g	gehackte, geschälte Tomaten (Dose)
100G	Mais (Dose)
	Chilipfeffer
	Tabasco
½TL	Oregano
400 g	Bandnudeln

Die roten Linsen in der Brühe etwa 5 Minuten bissfest kochen.

Zwiebel schälen, fein würfeln.

Geschälten Knoblauch durch die Presse drücken.

Zwiebel und Knoblauch im erhitzten Öl andünsten.

Hackfleisch hinzufügen und braten, bis es braun und krümelig ist.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten inkl. Flüssigkeit und Mais zum Fleisch hinzufügen. Alles erhitzen und einen Teil der Flüssigkeit einkochen lassen. Hackfleisch-Sauce mit Chilipfeffer und Tabasco abschmecken.

Erst kurz vor dem Servieren den Oregano und die Linsen dazufügen.

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Zusammen mit der Hackfleischsauce servieren.

En Guetä

