

One Pot mit Linsen und Orzo

Materialkosten pro Person: 2,00€

Für 4 Portionen:

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 250 g Cherrytomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 150 g rote Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Orzo-Pasta
- 150 g Babyspinat
- Salz & Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Rezept:

1. Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden, die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren. Den Babyspinat waschen und beiseitestellen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln, Karotten und die Tomaten dazugeben und kurz andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Tomatenmark und italienische Kräuter hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Die Orzo-Pasta, die Linsen, die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe dazugeben. Alles gut verrühren und zum Kochen bringen.
4. Gericht bei mittlerer Hitze für etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts am Boden des Topfes ansetzt. Die Pasta sollte gar aber noch bissfest sein.
5. Vor dem Servieren den Babyspinat unterheben und umrühren, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer & Zitronensaft abschmecken und servieren.

Fazit:

Schmeckt sehr lecker. Kinder können beim Kleinschneiden und Umrühren sehr gut mithelfen. Wer möchte kann zu dem One Pot in kleine Würfel geschnittenen Feta anbieten und/oder geriebenen Käse. Das ist ein sehr proteinreiches Gericht.