



Linsennudeln mit Zwiebeln, Speck und Petersilie

Zutaten für 2 – 3 Personen Zeitbedarf: 15 - 20 Minuten	Zubereitung
250 g Linsennudeln oder eine andere Nudel (Quinoa-, Hanf-, etc.) 1 große oder 2 mittlere Zwiebel 1 kleine Knoblauchzehe 100 – 150 g geräucherter Speck 100 g geriebener Parmesan 150 g geriebener Emmentaler 1 Bund Petersilie	nach Packungsangabe kochen und abseihen schälen, waschen und würfeln. schälen, waschen und hacken. würfeln oder Sie nehmen den schon gewürfelten vom Metzger Ihres Vertrauens oder Blättchen abzupfen und hacken.
2 EL Bratöl Zwiebel und Knoblauch gekochte Nudeln und die Speckwürfel Salz und schwarzem Pfeffer	in einer beschichteten Pfanne mit bei mittlerer Hitze glasig dünsten über die gedünsteten Zwiebeln geben und wärmen, mit etwas abschmecken.
Nudeln mit Petersilie und Käse bestreut – gerne noch ein hochwertiges kaltgepresstes Öl darüber geben – servieren.	

Dieses Rezept verwende ich, wenn es beim Kochen superschnell gehen muss. Dazu gibt es einen grünen Salat oder Karottensalat. Wenn Sie hier ebenfalls Zeit sparen wollen, schauen Sie bei den Marktschwärmern vorbei, die Salatsoße für Ihren grünen Salat und auch den fertigen Karottensalat finden Sie in meinem Sortiment.

Guten Appetit! - wünscht Ihnen Kornelia Wingerter

***Sie möchten regelmäßig Rezepte und Informationen rund um das Thema Ernährung erhalten?
Melden Sie sich einfach für meinen Newsletter an unter ernaehrungsberatung-wingerter.de***