

Spaghetti mit Linsen und Tomaten

In Italien ist die Kombination von Hülsenfrüchten mit Pasta sehr beliebt. Die Tomaten geben der Verbindung Farbe und Frische.



Zutaten für vier Personen:

- 250 g kleine Linsen (entweder braune aus Frankreich oder die immer häufiger zu findenden grünen von der Schwäbischen Alb)
- 1 Lorbeerblatt
- 500 g dünne Spaghetti
- 200 g Salsiccia (rohes grobes Bratwurstbrät)
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- einige Petersilienblätter
- abgeriebene Zitronenschale
- 500 g kleine Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 70 g geriebener Parmesan
- Olivenöl zum Darüberträufeln

Die Linsen bereits am Vortag einweichen – handbreit mit Wasser bedeckt. Dann abgießen und mit frischem Wasser bedeckt zum Kochen bringen, sparsam salzen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Schließlich die Hitze so regulieren, dass das Wasser nicht wallend kocht, sondern nur leise siedet. Die Linsen so zugedeckt weich kochen – je nach Alter der Linsen dauert das zwischen 20 und 45 Minuten.

Schließlich das Wasser für die Pasta aufsetzen. Sobald es kocht, großzügig salzen, die Pasta einwerfen und umrühren, sobald sie weich genug dazu ist. Ohne Deckel nach Packungsvorschrift bissfest kochen.

In der Zwischenzeit einen sogenannten "Sofrito" ansetzen – so nennt man die Basis für nahezu jegliches italienisches Gericht: Olivenöl in eine Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mitdünsten, auch die gehackte Petersilie hinzufügen. Dann das Bratwurstbrät mitschmurgeln und am Ende die abgetropften Linsen untermischen. Mit abgeriebener Zitronenschale würzen.

Die kleinen Tomaten von den Stielen zupfen, auf einer Schaumkelle ins kochende Nudelwasser tauchen, nach einer Minute herausheben und in eiskaltem Wasser abkühlen. Die Haut abziehen, die Tomätchen halbieren oder vierteln, wenn sie etwas größer sind, und zu den Linsen geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die bissfesten Spaghetti abgießen, nicht abtropfen, sondern noch ziemlich nass zu den Linsen geben. Den geriebenen Käse darüber streuen, alles rasch und gründlich mischen.

In tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten. Eine dünne Linie von goldgelbem Olivenöl rundum über den Teller ziehen – der sogenannte "filo d'olio", ein Faden, der hier wie ein Gewürz wirken soll.

Beilage: Eventuell für hinterher ein frischer Salat.

Getränk: Dazu ein Glas Rotwein, etwa ein Wein aus Griechenland, aber möglichst ungeharzt, oder ein Sangiovese.