Rostbratwürstchen mit Schupfnudeln und lauwarmem Linsensalat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	200 g
Karotten	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schupfnudeln	500 g
Mini Rostbratwürstchen	400 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Linsen in einem Sieb abspülen und im Topf mit ca. 400 ml Wasser aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. bissfest garen.

2. Karotten, schälen, Enden entfernen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Karotten und Frühlingszwiebeln ca. 4 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und in einer Schüssel beiseitestellen.

4. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Schupfnudeln darin ca. 6 Min. goldbraun anbraten und auf einem Teller beiseitestellen.

5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rostbratwürstchen ca. 5 Min. anbraten. Schupfnudeln zugeben, leicht salzen und ca. 1 Min. warm schwenken.

6. Linsen absieben und zum Gemüse in die Schüssel mischen. 1 EL Öl, Balsamicoessig und 3 EL Wasser zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Lauwarmen Linsensalat mit Schupfnudeln und Bratwürsten auf Tellern anrichten und mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	771 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	34 g