

Linsentopf

1 Stk Zwiebel
250g Grüne Linsen
350g Kartoffeln festkochend
350g Karotten
5dl Wasser
20g SAH Gemüsebouillon
1kl SAH Curry Mild
n.B Salz und Pfeffer
2 Ei Rapsöl

Grüne Linsen

Ihr hoher Proteingehalt macht sie sehr wertvoll für die Fleischlose Ernährung. Durch die vielen Ballaststoffe sind sie zudem auch besonders verträglich.

Vorgehen:

1. Linsen gut waschen. Die Karotten, Kartoffeln und Zwiebel rüsten und in ca 1x1cm grosse Würfel schneiden.
2. Zwiebeln im Rapsöl andünsten, nach kurzer Zeit Das Restliche Gemüse und die Linsen hinzufügen. Kurz mitdünsten und danach gleich mit Wasser auffüllen.
3. Curry und Bouillon begeben und ca 30– 40min auf mittlerer Stufe zugedeckt garen. Gelegentlich umrühren. Bei bedarf etwas Wasser ergänzen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



Level normal
Zeit 50 min
Saison ganzjährig
Regional 99,9%
Beilage 4-5 P
Hauptgang 2-3 P