

Rezept

Linsen-Garnelen-Pfanne

Ein Rezept von Linsen-Garnelen-Pfanne, am 18.12.2025

Zutaten

| | |
|---------------------------|---|
| 1 Lauchstange | 2 feste Birnen |
| 2 EL Zitronensaft | 200 g geschälte gekochte Garnelen (frisch oder TK) |
| 2 EL Öl | 200 g rote Linsen |
| 400 ml Gemüsebrühe | 1 Bund Dill (oder 2 EL TK-Dill) |
| Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Brötchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 707 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch waschen, putzen und zuerst in 8-10 cm lange Stücke, diese dann in Längsstreifen schneiden.
2. Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnen in Scheiben schneiden, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Garnelen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
3. Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, den Lauch darin anschwitzen. Die Linsen einrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Garnelen und die Birnen dazugeben, alles bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren 8 Min. garen.
4. Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Linsenmischung mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit dem gehackten Dill bestreut servieren. Dazu die Brötchen genießen.