

Rezept

Linsen-Rosenkohl-Pfanne

Ein Rezept von Linsen-Rosenkohl-Pfanne, am 04.10.2023

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehe
¼ Bund Thymian	1 EL Olivenöl
150 g braune Linsen (ersatzweise grüne oder schwarze)	400 g Rosenkohl
2 EL Crème fraîche	½ Bio-Zitrone
Pfeffer	Salz
	½ Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 15 g F, 26 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

2. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und kurz andünsten. Die Linsen und die Thymianblättchen hinzufügen, 750 ml Wasser angießen und die Linsen bei mittlerer Hitze offen ca. 25 Min. kochen.

3. Inzwischen den Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Rosenkohl zu den Linsen geben und alles zugedeckt ca. 25 Min. köcheln, bis Linsen und Rosenkohl weich sind.

4. Die Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft sowie die Crème fraîche dazugeben. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Vor dem Servieren auf die Linsen-Rosenkohl-Pfanne streuen. Dazu schmeckt knuspriges Brot.