

## Rezept

# Linsengemüse mit Petersilie

Ein Rezept von Linsengemüse mit Petersilie, am 26.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Linsen (nach Belieben braune, schwarze oder grüne)	<b>6</b> Strauchtomaten
<b>1 Zweig</b> Thymian	<b>ca. 2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>2 Stangen</b> Staudensellerie
Meersalz	<b>1 Bund</b> glatte Petersilie
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen in reichlich Wasser gar kochen (siehe Packungsanweisung). Sie anschließend abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

---

2. Während die Linsen kochen, die Tomaten waschen, abtrocknen und im Ganzen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und zu den Tomaten geben. 50 ml Wasser zugeben und alles zugedeckt ca. 15 Min. schmoren lassen, bis die Tomaten fast zerfallen.

---

3. Inzwischen den Staudensellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln und mit etwas Olivenöl anschwitzen, die Linsen und den Staudensellerie hinzufügen. Das Gemüse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

---

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und unter die Tomaten mischen. Mit dem Linsengemüse anrichten und servieren.