Rezept

Linsengemüse

Ein Rezept von Linsengemüse, am 12.10.2024

Zutaten

2 Dosen	braune Linsen (à 265 g Abtropfgewicht)
1	Zwiebel
200 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Senf
	Pfeffer
1 Bund	Suppengrün
2 EL	Butter
150 g	Schmand
	Salz
1 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Suppengrün waschen, putzen bzw. schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Suppengrün darin 2-3 Min. andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Schmand einrühren und alles aufkochen. Linsen unterrühren und mit erwärmen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Eine Hälfte untermischen. Linsen mit übrigem Schnittlauch bestreut servieren.