Rezept

Linsenschnitten

Ein Rezept von Linsenschnitten, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	braune Linsen
2 EL	Tomatenmark
½ TL	gemahlene Kurkuma
50 g	Couscous
½ TL	gemahlener Koriander
1	Ei (M)

Außerdem

Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Personen (2 Erwachsene, 1 Baby) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 3 g F, 12 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen mit 250 ml Wasser im geschlossenen Topf einmal aufkochen, dann bei kleiner Hitze in ca. 25 Min. sehr weich kochen. Inzwischen den Couscous in einer Schüssel mit 80 ml kochend heißem Wasser überbrühen und quellen lassen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Linsen, Couscous, Tomatenmark, Koriander, Kurkuma und Ei gut mischen. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Linsenmasse darin ca. 1 cm hoch verstreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

3. Herausnehmen und abkühlen lassen. Für Babys die gebackene Linsenplatte in 7 × 2 cm große Schnitten schneiden.