

Rezept

Sahnelinsen mit Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Sahnelinsen mit Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

350 g Kartoffeln	125 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe	2 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Butter	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer
2 EL Pinienkerne	2 feste Tomaten
2 EL Schmand	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, 1 cm groß würfeln und mit Linsen und Brühe aufkochen. Bei schwacher Hitze 8-10 Min. garen.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und auf etwa 20 cm Länge zuschneiden. Restliches Grün klein schneiden. Ganze Zwiebeln in heißer Butter in einer breiten Pfanne anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Hitze gut 5 Min. braten. Pinienkerne und halbierte Tomaten zuletzt kurz mitbraten.

3. Klein geschnittene Frühlingszwiebeln und den Schmand zu den Linsen geben, noch 1 Min. kochen. Abschmecken, mit Frühlingszwiebeln, Tomaten und Pinienkernen servieren.