

BRAUNER REIS MIT KRÄUTERN UND LINSEN

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 15 Minuten | Portionen: 10

Brauner Reis und Linsen werden zusammen gekocht und mit einem Kräuterdressing aus Zwiebeln, Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer vermengt.

Zutaten:

- ½ Tasse (125 mL) Rapsöl
- ½ Tasse (125 mL) rote Zwiebel, gehackt
- ¼ Tasse (60 mL) frische glatte Petersilie, gehackt
- ¼ Tasse (60 mL) frischer Thymian, gehackt
- ½ Teelöffel (2 mL) Salz
- ½ Teelöffel (2 mL) Pfeffer
- 2 Tassen (500 mL) ganze rote Linsen, gekocht und gut abgetropft
- 2 Tassen (500 mL) brauner Reis, gekocht und gut abgetropft

Nährwertangaben

Portionsgröße: 6 Esslöffel (90 mL)

Pro Portion:

- Kalorien 200	- Zucker 1 g
- Gesamtfett 12 g	- Eiweiß 5 g
- Gesättigtes Fett 1 g	- Natrium 270 mg
- Cholesterin 0 mg	- Kalium 201 mg
- Kohlenhydrate 19 g	- Folsäure 77 mcg
- Ballaststoffe 4 g	

Zubereitung:

1. In einer Küchenmaschine Öl, Zwiebel, Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen und pürieren, bis alles gut vermischt ist.
2. Reis und Linsen in eine mittelgroße Schüssel geben und das Kräuterdressing hinzufügen. Umrühren und warm oder bei Zimmertemperatur servieren.