



WARME & AROMATISCHE LINSEN

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 40 Minuten | Portionen: 10

Eine warme Linsenbeilage mit Sellerie, Karotten, Knoblauch, Thymian und sonnengetrockneten Tomaten, die in Brühe gekocht werden.

Zutaten:

- 3 Esslöffel (45 ml) Rapsöl
- 1 Tasse (250 ml) Staudensellerie, klein gewürfelt
- 1 Tasse (250 ml) Möhren, klein gewürfelt
- 2 Esslöffel (30 ml) Knoblauch, gehackt
- 2 Teelöffel (10 ml) frischer Thymian, gepflückt und gehackt
- 2 Esslöffel (30 ml) sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
- 3 Tassen (750 ml) ganze rote Linsen, getrocknet
- 8 Tassen (2 l) natriumarme Rinderbrühe

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 ¼ Tassen (310 ml)

Pro Portion:

- Kalorien 300	- Zucker 3 g
- Gesamtfett 5 g	- Eiweiß 18 g
- Gesättigtes Fett 0 g	- Natrium 470 mg
- Cholesterin 0 g	- Kalium 756 mg
- Kohlenhydrate 43 g	- Folsäure 11 mcg
- Ballaststoffe 9 g	

Zubereitung:

1. In einem großen Soßentopf bei mittlerer bis starker Hitze Öl, Sellerie, Karotten und Knoblauch anbraten, bis sie weich und aromatisch sind.
2. Thymian und sonnengetrocknete Tomaten hinzufügen und 2 Minuten lang erhitzen.
3. Brühe und Linsen zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze auf ein Köcheln reduzieren und 20-25 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind und den Großteil der Brühe aufgesogen haben.
4. Überschüssige Flüssigkeit abgießen und sofort servieren.