



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

BALLASTSTOFFREICH - LOW-FAT - 1 PORTION

LINSENEINTOPF MIT KARTOFFELN UND MÖHREN

ZUBEREITUNG

1. Möhren, Pastinake und Kartoffeln schälen, waschen und grob schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Gemüsewürfel ca. 3 Minuten andünsten. Dann mit der Brühe auffüllen, das Lorbeerblatt, die Linsen und Tomaten hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico nach Belieben würzen und mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

250 ml Gemüsebrühe

150 g Linsen, aus der Dose

50 g Tomaten, passiert

2 Kartoffeln

2 Möhren

1 Pastinake

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

1 Lorbeerblatt

2 TL Öl

1 TL Petersilie, gehackt

Balsamico, hell

Salz und Pfeffer



488
Kalorien



68 g
Kohlenhydrate



15 g
Eiweiß



11 g
Fett



17 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout