

Linsenpfanne

aus „Wie koche ich meinen Mann schlank“ – Bassermann-Verlag – ISBN 978-3-8094-2245-7



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde und 20 Minuten

Pro Portion: 378 kcal • 2,3 g Fett
54 g KH • 5,4 % kcal aus Fett



Zutaten

2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
2 EL Grünkernschrot
300 ml Milch (1,5 % Fett)
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
450 g TK-Blattspinat
250 g Tomaten
Salz, Pfeffer
300 g Linsen
1 EL gehackte glatte Petersilie

Zubereitung

1. Eine Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Den Grünkernschrot zu den Zwiebeln geben, unterrühren und kurz mitbraten, mit der Milch ablöschen. Dann die Brühe einrühren, den Deckel auflegen und die Sauce etwa 45 Minuten bei kleiner Hitze garen.
3. Inzwischen die übrige Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einem Topf im restlichen Öl anbraten. Den Spinat hinzufügen.
4. Die Tomaten über Kreuz einschneiden, kurz überbrühen, enthäuten und klein hacken. Die Tomaten zum Spinat geben, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, den Deckel auflegen und alles etwa 20 Minuten dünsten.
5. Inzwischen die Linsen in 1 l Salzwasser im Schnellkochtopf ungefähr 10 Minuten garen (für die genaue Zeit siehe Gebrauchsanleitung des Schnellkochtopfs.)
6. Die fertig gegarten Linsen neben dem Gemüse auf Tellern anrichten, die Grünkernsauce über die Linsen träufeln und mit der gehackten Petersilie bestreuen; sofort servieren.

Tipp: Linsen sind wieder sehr angesagt: ob grüne, rote, gelbe oder braune Linsen, Riesen-Teller oder Zuckerlinsen, die Auswahl ist groß. Übrigens: kleine ungeschälte Linsen schmecken kräftiger und erdiger. Warum nicht mal ausprobieren?! Linsen sind die am besten verdaulichen Hülsenfrüchte. Ihr Proteingehalt wird nur noch von dem der Sojabohne übertroffen.