

SÜSS-SAURER LINSENEINTOPF

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- | | |
|--|---|
| 1 Esslöffel dunkles Sesamöl | in einer Pfanne warm werden lassen |
| 1 Zwiebel , in feinen Streifen | |
| 1 roter Chili , entkernt,
fein gehackt | andämpfen |
| 50 g Langkornreis
(z. B. Parboiled-Reis) | |
| 5 ½ dl Gemüsebouillon | beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren,
ca. 15 Min. köcheln |
| 600 g Mangold , in feinen Streifen | |
| 150 g rote Linsen | |
| ½ Teelöffel Salz | alles beigeben, mischen, zugedeckt
ca. 10 Min. fertig köcheln, dabei einmal
mischen |
| 2 Esslöffel Apfelessig | |
| 1 Esslöffel flüssiger Honig | daruntermischen |

Pro Person: 9 g Fett, 29 g Eiweiss, 81 g Kohlenhydrate, 2184 kJ (521 kcal)



2 | **Hinweis:** Alle Rezepte in diesem Buch sind für 2 Personen berechnet. Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.

Wichtig: Unter der Rubrik «Servieren mit» sind Zutaten aufgeführt, die das Rezept optimal ergänzen. Die aufgeführte Zutat ist in der Nährwertberechnung enthalten.