

Linsencake im Speck- mantel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Für eine Cakeform von ca. 25 cm

400 g rote Linsen

2 kleine Lauche

Wasser, siedend

3 Eier

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

18 Tranchen Bratspeck

1. Lauche auf ca. 25 cm kürzen, mit den Linsen ca. 8 Min. kochen, kalt abspülen, abtropfen, Lauche beiseite legen.

2. Eier verklopfen, Linsen darunter-mischen, würzen.

3. Form vorbereiten (siehe «Gewusst wie»). Die Hälfte der Linsenmasse in die Form geben, glatt streichen. Lauche in die Mitte legen, mit der restlichen Masse bedecken, glatt streichen, Speck-tranchen darüberschlagen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Salat, Gemüse.

Pro Person: 19 g Fett, 42 g Eiweiss, 56 g Kohlenhydrate, 2359 kJ (564 kcal)



Gewusst wie: Cakeform mit Backpapier auslegen. Beidseitig je 9 Specktranchen so in die Form legen, dass sie sich in der Mitte des Bodens leicht überlappen.