

Roter Linseneintopf



Zubereitung

Zunächst die Zwiebel schälen und in mittlere Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke mit den Knoblauchscheiben kurz anbraten. Dann die roten Linsen dazugeben und für einige Minuten mit anrösten.

Mit 400 ml Wasser ablöschen und die gehackten Tomaten sowie die Paprikastücke in den Topf geben. 5 Minuten auf hoher Stufe kochen, anschließend 15 Minuten auf kleiner Stufe weiter garen.

Mit mildem und scharfem Paprikapulver, Chili, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. In einem tiefen Teller anrichten und mit einem Klecks Crème fraîche verfeinern.

Zutaten

für 2 Portionen

1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika, 1 EL Olivenöl

150 g rote Linsen (trocken)

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

etwas Paprikapulver mild

etwas Paprikapulver scharf

etwas gemahlene Chili

etwas Pfeffer, etwas Kräutersalz

2 EL Crème fraîche

Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	424	2196
	kcal	101	522
Fett [g]		3	15,4
davon ges. Fettsäuren		1,01	5,2
Kohlenhydrate		12	62,2
Eiweiß [g]		4,9	25,4
Ballaststoffe [g]		1	5,1
BE		1,06	5,5
KE		1,2	6,22
Salz [g]		0,14	0,75

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für
Endokrinologie**

laborkrone.de