

Nr. 23: Linsenpüree

- Die Alternative zum klassischen Kartoffelpüree -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Tasse	Linsen, über Nacht eingeweicht	100 g
1	kleines Glas	Gemüsebrühe	150 g
½	kleine	Zwiebel	15 g
4	Esslöffel	Petersilie	20 g
1	Teelöffel	Essig	5 g
1	gehäufter Teelöffel	Creme fraiche, 30% Fett	10 g

Zubereitung:

Linsen einige Stunden einweichen lassen, am besten über Nacht. Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Gemüsebrühe aufkochen, Linsen und Zwiebel hinzufügen und für ca. 30 Minuten köcheln, anschließend pürieren.

Petersilie vom Stängel befreien und hacken. Essig und Creme fraiche dazugeben, heiß servieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:

Gemüsepfanne oder gemischtes Ofengemüse

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	107 kcal
Eiweiß (Protein)	8,4 g
Fett	1,5 g
Kohlenhydrate	14,6 g