

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet



Belugalinsen mit Ofengemüse

150 g Belugalinsen
6 dl Wasser
Salz und Pfeffer

1 Süsskartoffel geschält und in kleine Würfel geschnitten
400 g Karotten geschält und in schmale Ringe geschnitten
2 Schalotten geschält und in schmale Ringe geschnitten
1 – 2 TL Kreuzkümmel
4 EL Olivenöl
3 – 4 EL Pinienkerne
Viel frische glattblättrige Petersilie
Salz und Pfeffer

Die Linsen in einen grossen Kochtopf geben, mit Wasser auffüllen bis die Linsen ganz mit Wasser bedeckt sind. Nun kannst du die Linsen 40 – 50 Minuten zugedeckt köcheln lassen bis sie eine gute Konsistenz haben und weich sind. Dann kannst du das restliche Wasser abgiessen und die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen die Linsen kochen, das geschnittene Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, Olivenöl hinzufügen und mit den Gewürzen und dem Kümmel würzen. Das Gemüse für 10 – 15 Minuten im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen backen, erst dann die Pinienkerne dazugeben und für weitere 5 – 10 Minuten backen. Das Gemüse sollte weich sein, und die Pinienkerne geröstet. Das fertige Gemüse mit den Belugalinsen mischen, gegebenenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit hochwertigem Olivenöl abschmecken und mit Petersilie anrichten.

Dazu passt frisches Dinkelbrot.