Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

LINSENEINTOPF MIT KAROTTEN-KÜRBIS-RAGOUT

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen, den Kürbis entkernen und alles in gleich große Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und das gewürfelte Gemüse mit dem Thymianzweig und Muskatnuss gewürzt ca. 3 Minuten anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe und dem Apfelsaft ablöschen, die Linsen dazugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
4. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Chiliflocken und frischer Petersilie nach Belieben abschmecken.

ZUTATEN

- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Apfelsaft
- 200 g Linsen, aus der Dose
- 200 g Kürbis
- 3 Möhren
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 1 Thymianzweig
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken
- Muskatnuss
- Zitronensaft
- Petersilie, frisch

448	52 g	19 g	13 g	19 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout