

Linsensalat mit Tomaten & Karotten



DARMBALANCE

Bring Deine Mitte wieder ins Gleichgewicht!

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in die Brühe geben und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Karotten schälen, waschen und würfeln. Die Tomate und Paprika entkernen und ebenfalls klein würfeln. Knoblauch abziehen und mit den Frühlingszwiebeln klein schneiden. Die Datteln klein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel ca. 3 Minuten andünsten. Tomaten-, Dattel- und Paprikastücke hinzufügen und weitere 3 Minuten dünsten. Anschließend nach **TIPP** Geschmack würzen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Es lassen sich auch andere frische oder tiefgekühlte Beeren verwenden z.B. Heidelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren oder Brombeeren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 50 g Tellerlinsen, getrocknet
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 Karotten (ca. 130 g)
- 1 Tomate (ca. 110 g)
- 1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
- 2 Datteln (ca. 10 g)
- 2 TL Rapsöl
- Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Zitronenfruchtsaft
- Salz / Pfeffer



546
Kalorien



53 g
Kohlenhydrate



8 g
Fett



16 g
Eiweiß



18 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt