

Linsen mit Pesto

(2 Pers., 20 Min.)



Zutaten:

- 1 TL Olivenöl
- ½ mittlere Zwiebel
- 1 gelbe oder rote Peperoni
- ½ Zucchini
- 2 mittelgrosse Tomaten
- 400 g Linsen
- 2 dl Gemüse-Bouillon (z.B. morga)
- 2 TL Basilikum Pesto
- 20 g Parmesan (gerieben)

Anleitung:

1. Zuerst Linsen für 30 Minuten kochen. Anleitung auf Packung beachten.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geschälten und gehackten Zwiebeln darin anbraten.
3. Die Peperoni und Zucchini in 2 cm Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Für 5 Minuten mitbraten und regelmässig umrühren.
4. Die Tomaten in Stücke schneiden und dazugeben. Weitere 2-3 Minuten kochen und regelmässig umrühren.
5. Die gekochten Linsen in die Pfanne zum Gemüse geben. Die Gemüsebouillon hineingiessen und Pesto dazugeben.
6. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2-3 Minuten kochen.
7. Vom Herd nehmen, anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Tipp:

Ich bin kein Fan von Büchsenlinsen und verwende deshalb immer ALNATURA Linsen. Natürlich verlängert das die Vorbereitungszeit um 30 Minuten. Ein kleiner Blattsalat passt perfekt zu diesem Linsengericht!

Quelle:

Inspiriert durch: The fast 800 recipe book. Low-carb, Mediterranean-style recipes for intermittent fasting and long-term health. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.