

Ein Rezept aus der Homepage www.abnehmen-mit-freunden.de



| |
|---|
| 18.03.2014 - Linsen orientalisches |
|---|

Zutaten für 4 Personen:

400g rote Linsen getrocknet
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8 Dörrpflaumen
Wasser
Salz, Pfeffer, 1 Teel. Curry
1 EL Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit Olivenöl etwas anbraten bzw. dünsten; die gewaschenen Linsen hinzugeben und etwas mit andünsten; Mit Wasser aufgießen und die Linsen einkochen lassen und die Gewürze zugeben. (Linsen kochen schneller ohne Salz!)

Dazu passt ein Joghurt-Quark-Dip mit:

1 Knoblauchzehe,
Salz,
150g Naturjoghurt fettarm,
100g Magerquark,
2 frische Pfefferminzblätter

Knoblauch fein schneiden und mit Salz und einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt und Quark vermischen; Mit den gehackten Pfefferminzblättern garnieren;

Die Version schmeckt auch lecker in der halben Menge mit jeweils 1 Scheibe Vollkornbrot.

[Share](#) |