

Linsen mit Karotten und Rucola



Zubereitungszeit

15 Minuten + ca. 25 Minuten garen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	370 kcal
Eiweiss:	21 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	48 g

Tipps zu diesem Rezept

- Wer statt tierische vermehrt pflanzliche Eiweissträger wie Linsen, Getreide, Tofu, Bohnen Nüsse und Kartoffeln isst, leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz des Klimas.

Zutaten für 4 Portionen

0.5	Zwiebel
300 g	grüne Linsen
3 EL	Rapsöl
7 dl	Gemüsebouillon
2	Karotten
2	Bio-Orangen
70 g	Rucola
	Salz

Zubereitung

1. Zwiebel hacken. Mit den Linsen in etwas Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Karotten in feine Scheiben schneiden. Nach 15 Minuten der Kochzeit das Gemüse auf die Linsen geben, nicht daruntermischen. Zugedeckt ca. 10 Minuten mitgaren.
2. Von der Hälfte der Orangen die Schale in Zesten abziehen, den Saft auspressen. Die restliche Orange samt weisser Haut schälen, das Fruchtfleisch würfeln. Den Rucola grob hacken. Sobald die Linsen gar sind, Orangenzesten, -saft und -fruchtfleisch mit dem Rucola und dem restlichen Öl unterheben. Den Eintopf mit Salz abschmecken und sofort servieren.