

## Ofenguck

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern

vegi

**400 g rote Linsen**

**1 Lauch**, in feinen Ringen

**1½ dl Gemüsebouillon**

**2 dl Vollrahm**

**1 Teelöffel Salz**

wenig Pfeffer

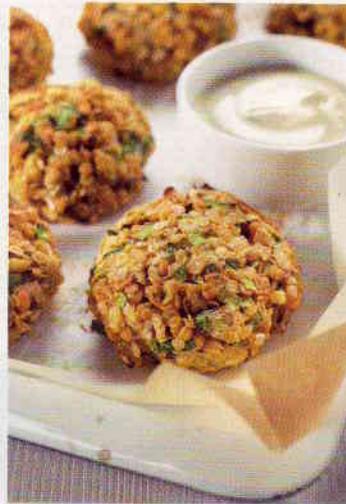
Alles mischen, in die vorbereitete Form geben.

**Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit einem Löffel 4 Vertiefungen eindrücken.

**4 frische Eier**

Eier sorgfältig in die Vertiefungen geben, ca. 15 Min. fertig backen.

**Pro Person:** 24 g Fett, 36 g Eiweiss, 57 g Kohlenhydrate, 2496 kJ (597 kcal)



## Linsentätschli

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 15 Min.

Ergibt 8 Stück

vegi

**300 g rote Linsen**

**Wasser**, siedend

**1 kleiner Lauch**,  
fein geschnitten

**2 Esslöffel milder Senf**

**100 g Mehl**

**½ Teelöffel Paprika**

**1 Teelöffel Salz**

wenig Pfeffer

**1.** Linsen ca. 5 Min. kochen, abgiessen, gut abtropfen.

**2.** Restliche Zutaten begeben, gut mischen.

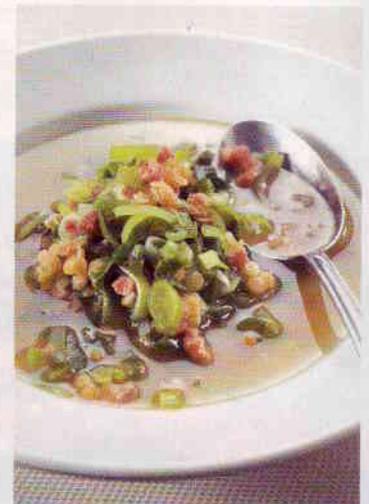
**Formen:** Masse in 8 Portionen teilen, mit den Händen zu Tätschli formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Backen:** ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Dazu passen:** Sauerrahm oder Joghurt nature, Salat oder Gemüse.

**Lässt sich vorbereiten:** Tätschli ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 20 Min. backen.

**Pro Person:** 2 g Fett, 24 g Eiweiss, 59 g Kohlenhydrate, 1473 kJ (352 kcal)



## Lauchsuppe mit Speck und Linsen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Ergibt ca. 1,6 Liter

leicht

**100 g Speckwürfeli**

**1 Lauch**, in Streifen

**200 g rote Linsen**

**1½ Liter Fleischbouillon**

**1.** Speckwürfeli in einer weiten Bratpfanne ca. 2 Min. braten, Lauch begeben, ca. 2 Min. dämpfen.

**2.** Linsen und Bouillon begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln.

**Tipp:** Suppe mit gehackten Kräutern (z. B. Basilikum, Kerbel, Petersilie oder Koriander) bestreuen.

**Lässt sich vorbereiten:** Suppe 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Pro Person:** 9 g Fett, 20 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 1194 kJ (286 kcal)