

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)