

LINSEN-BLUMENKOHL-PFANNE „ONE POT“

LINSEN | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Beluga Linsen
1 kleiner Blumenkohl (ca. 600 g)
1 Möhre
300 g Süßkartoffeln
2 Lauchzwiebeln
4 EL Pflanzenöl
ca. 750 ml Brühe
30 g Feldsalat
einige Basilikumblättchen
20 g gehackte Pistazien
1-2 TL geröstetes Sesamöl
etwas Zitronensaft

Produktempfehlungen



BELUGA LINSEN

Zubereitungen

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Möhre schälen, waschen und in breite Stifte schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

2 EL Pflanzenöl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen, Linsen, Blumenkohl und Möhre nacheinander dazugeben und andünsten. 700 ml Brühe angießen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen. Süßkartoffeln zufügen und weitere ca. 15-20 Minuten garen.

Salat und Basilikum waschen, putzen, mit übriger Brühe, Pistazien, Sesam- und restlichem Pflanzenöl pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Linsen-Blumenkohl-Pfanne mit den Gewürzen abschmecken, auf Tellern anrichten und mit einem Topping aus Feldsalat-Pesto und Lauchzwiebeln servieren.