



Eiweissarm / Leber entlastend

Linsenreis mit Gemüse

4 Portionen

1 Teelöffel Olivenöl	in einer Pfanne warm werden lassen
1 Zwiebel, fein gehackt	
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	zugeben, andämpfen
1 Lorbeerblatt auf kleinem Feuer	
120 g Vollreis	
120 g grüne Puy-Linsen	beigeben, kurz mit dünsten
7 dl Gemüsebouillon	da zugiessen, auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.
1 Rüebli, in Würfel	
150 g Sellerie, in Würfel	
200 g Broccoli, in kleinen Röschen	
Stängel geschält in Rädchen	
1 gelbe Peperoni, in Würfel	Gemüse zugeben, weitere 10 Min. zugedeckt köcheln. Dann zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 – 30 Min. quellen lassen, bis der Reis weich ist. Lorbeerblatt entfernen.
Frische Kräuter gehackt,	
Salz nach Bedarf	
Pfeffer aus der Mühle	alles sorgfältig mischen

Vorbereiten: Reis und Linsen am Vortag ca. 30 Min. kochen, auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen, dann im Kühlschrank aufbewahren.

Typs

Reis-Linsen-Verhältnis verändern, z.B. 200 g Reis und 50 g Linsen.

Andres Gemüse wählen, z.B. Fenchel, Lauch, Chinakohl.

1 Esslöffel Curry mit den Zwiebeln andämpfen.