



# Linsen-One-Pot. Mit Lauch und Pinienkernen

**Foodbox**

## Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Stange Lauch
- 100 g Cocktailtomaten
- 120 g Linsen
- 2 Thymianzweige
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- brauner Zucker
- 1-2 TL dunkler Balsamico
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 1-2 EL Pinienkerne, nach Belieben angeröstet
- 1 EL getrocknete Cranberries
- 100 g Fetakäse

## Zubereitung in 35 Minuten

- 1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, putzen und würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und abtropfen lassen. Das Gemüse, die Linsen, Thymian und die Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschließend mit geschlossenem Deckel 20-25 Minuten leise gar köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
- 2** Die Linsen mit Salz, Pfeffer, Zucker, Balsamico und einem Esslöffel Petersilie abschmecken. In tiefen Tellern anrichten und mit Pinienkernen, Cranberries, übriger Petersilie und grob zerbröckeltem Feta bestreut servieren.

### Nährwerte pro Portion 559 kcal, 2348 kJ

50 g Kohlenhydrate

31,1 g Eiweiß

22,2 g Fett

