

Rezept für 4 Personen

Zeit ca.: 25 Min.

Herbis Linsengemüse an Honig-Nuss Tahina

*Kochtipps & Tricks sind mit einem ***gekennzeichnet***

Zutaten Linsen:

100g Linsen
250ml Wasser
1 Prise Salz

Zutaten Gemüse:

¼ Sellerie
3 Karotten
1 Zwiebel
½ EL Ghee

Zutaten Tahina:

2 EL Tahina Honig-Nüsse
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1.) ***Linsen** mit allen Zutaten für etwa 15 – 20 Min. bissfest in einem Topf köcheln lassen.
- 2.) Das Gemüse sehr fein würfeln und bei mittlerer Hitze mit Ghee bissfest für 10 Min. braten, hin und wieder wenden.
- 3.) Für die Tahina die Kräuter sehr fein hacken, zusammen mit der Honig-Nuss Tahina mörsern oder in einer Schüssel mit Olivenöl gut verrühren.
- 4.) Zum Schluss die Tahina mit den Linsen vermengen, Gemüse separat anrichten und das ***Gericht** warm genießen.

Dazu empfehlen wir:

- Leckere Sprossen als Topping

Kochtipps & Tricks:

- **Linsen** sind Hülsenfrüchte und deshalb super bekömmlich. Ein hoher Eiweißgehalt und viel Ballaststoffe machen lange satt. Das enthält die Linse noch: Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Zink und Eisen.
- Das **Gericht** wird bewusst sehr wenig gewürzt um die verschiedenen Aromen hervorzuheben. Wichtig ist das Gericht sinnlich und langsam zu essen. Wer Walnussöl gerne mag kann dies dazu reichen.

