



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

LINSENEINTOPF MIT KAROTTEN-KÜRBIS-RAGOUT

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen, den Kürbis entkernen und alles in gleich große Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und das gewürfelte Gemüse mit dem Thymianzweig und Muskatnuss gewürzt ca. 3 Minuten anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe und dem Apfelsaft ablöschen, die Linsen dazugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
4. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Chiliflocken und frischer Petersilie nach Belieben abschmecken.

ZUTATEN

250 ml Gemüsebrühe
50 ml Apfelsaft
200 g Linsen, aus der Dose
200 g Kürbis
3 Möhren
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1 Thymianzweig
Salz
Pfeffer
Chiliflocken
Muskatnuss
Zitronensaft
Petersilie, frisch



448
Kalorien



52 g
Kohlenhydrate



19 g
Eiweiß



13 g
Fett



19 g
Ballaststoffe