



Linsengemüse mit knusprigem Bresola

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 2 Portionen)

- › 4 Scheiben Bresola (luftgetrockneter magerer Rinderschinken aus Italien).
Als Alternative kann man auch fettarmen Kareschinken verwenden.
- › 240 g Linsen aus der Dose.
Alternativ können 80 g getrocknete Linsen verwendet werden.
- › 1 mittelgroße Karotte
- › 1 kleine Zwiebel
- › ½ Gemüsebrühwürfel
- › 1 gehäufte Teelöffel Maisstärke
- › 1 Esslöffel Apfelessig
- › Salz, Pfeffer, Majoran
- › Grüne Petersilie

TIPP:
Als Beilage zum Linsenteller eignen sich Roggenbrotnödel / Roggenbrotklöße.

Zubereitung

Die 4 Scheiben Bresola im Backofen bei 160 Grad Heißluft für 15 Minuten rösten. In der Zwischenzeit Karotten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in wenig Suppe (Gemüsebrühwürfel verwenden) in einer Pfanne dünsten, bis das Wasser verdunstet ist. Linsen und etwas Flüssigkeit aus der Dose zum Gemüse zufügen und mit Apfelessig säuern. Die Linsen mit etwas Flüssigkeit aus der Dose für ca. 15 Minuten köcheln, bis die Karottenwürfel weich sind. Am Schluss wenig Wasser mit Maisstärke verrühren und unter das Gemüse rühren. Linsen nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Den Linsenteller mit geröstetem Bresola und grüner Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



Nährwerte je Portion:		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
21,45 g	0 g	0,85 g

* 0,85 g langkettige Fettsäuren (= 5,4 % der Energie)

Zuckerbarometer



Anmerkung: Hülsenfrüchte können in größeren Mengen zu einem verzögerten Blutzuckeranstieg führen. Beobachten Sie nach dem Verzehr von Linsen Ihren Blutzucker.

Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!

Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin, Wien, Österreich