



Frühlings-Nudel-Linsentopf

Zutaten (für 4 Portionen):

3 Stück Frühlingszwiebeln
1 – 2 Bund Bärlauch (je nach Geschmack)
100 g Speck
1 große Karotte
½ Knollensellerie
Kräuter aus Wald und Garten
400 g Nudeln (Garzeit ca. 20 min, wie Linsen)
4 – 6 Esslöffel Linsen
1 Avocado
Schwarzer Sesam

Zubereitung:

Linsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Olivenöl im Wok erhitzen, Speck darin anbraten, Bärlauch und die Frühlingszwiebeln hinzufügen. Die Karotten und den Knollensellerie würfelig schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Die ungekochten Nudeln und die Linsen unterziehen, kurz anrösten und dann mit Wasser aufgießen, sodass die Zutaten gut bedeckt sind.

Den Deckel aufsetzen, die Vitalok™ Dichtung bilden und auf niedrigster Stufe ca. 20 min garen (Gardauer kann je nach Nudeln und Linsen variieren). Währenddessen die Avocado entkernen und in feine Würfel schneiden, die Kräuter aus dem Garten fein hacken.

Nach Ablauf der Garzeit kurz aufkochen und den Wok öffnen. Mit den feingehackten Kräutern und dem Salz abschmecken, die Avocado unterheben und zum Servieren noch den schwarzen Sesam drüber streuen.

Gesundheitstipp: Die Avocado gibt eine gesunde cremige Konsistenz mit wertvollen Omega 3 Fettsäuren. Der schwarze Sesam sorgt für den nötigen „Crunch“ und liefert essentielle Aminosäuren, eine Reihe von Mineralstoffen und Lecithin.

Gutes Gelingen wünscht Elisabeth Bauer!

Termin vormerken: Nächste GUTEN APPETIT & 50 PLUS von 14. - 15. April 2018