

Festliche Linsen



200 Gr grüne Linsen	8-12 Stunden einweichen
	Einweichwasser wegkochen, Linsen abspülen und mit wenig frischem Wasser in einer grossen Bratpfanne kurz anbraten bis das Wasser verdunstet ist.
1 EL	Olivenöl dazugeben
¼ Knollensellerie ½ Zwiebel 1 Rüebli ½ Lauchstengel	alles Gemüse rüsten und fein würfeln (Brunoise) zu den Linsen geben, 5 Min. mitbraten
1 dl Rotwein 1,5 dl Gemüsebouillon 0.5 dl Aceto balsamico	ablöschen zugeben, etwas einköcheln lassen
1 Esslöffel Kalbsfonds- Konzentrat (z.B. Coop Fine-food)	
1 dl Vollrahm	verfeinern
Evt. Salz und Pfeffer	abschmecken

Dieses Linsengericht eignet sich besonders zu einer Fleischbeilage (Lamm, Poulet, Rind). Es ist eine festliche Variante der Linsen.

Einsetzen:

Mittagessen: festliches Mittagsmenu zu Fleisch

Abendessen: als Hauptgericht, ohne Fleisch. Je nach Bedarf evt. zusätzlich eine Gemüseportion dazu essen.

Linsen sind zur jetzigen Jahreszeit besonders wertvoll, da sie sehr wärmend wirken. Sie zeigen eine sehr gute Vitamin B6-Wirkung.