One-Pot-Linsen

MIT TOMATEN, SPINAT & FETA

40 Minuten, 2 Portionen

17g Protein/Portion



ZUTATEN

250g rote Linsen
150g Feta
8 Cherrytomaten
6-8 getrocknete Tomaten
1 TL Kräutersalz
2 EL Gemüsebrühe
1 Prise schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 große Hände frischer Blattspinat

Das benötigst du:
Ofen
Auflaufform
Messer + Schneidebrett
Messbecher

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen
Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor.

2. Linsen zubereiten
Wasche die roten Linsen gründlich ab und gib sie in die Auflaufform. Gieße 450 ml Wasser in einen Messbecher, rühre 2 EL Gemüsebrühepulver ein und gieße die Brühe anschließend über die Linsen.

3. Tomaten vorbereiten
Viertle die frischen Tomaten und schneide die getrockneten Tomaten in 8 Stücke.

4. Feta und Tomaten hinzufügen
Setze den Feta mittig auf die Linsen und verteile die frischen und getrockneten Tomaten rundherum. Beträufle den Feta mit Olivenöl.

One-Pot-Linsen

MIT TOMATEN, SPINAT & FETA

40 Minuten, 2 Portionen

17g Protein/Portion



ZUTATEN

250g rote Linsen
150g Feta
8 Cherrytomaten
6-8 getrocknete Tomaten
1 TL Kräutersalz
2 EL Gemüsebrühe
1 Prise schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 große Hände frischer Blattspinat

Das benötigst du:
Ofen
Auflaufform
Messer + Schneidebrett
Messbecher

ZUBEREITUNG

5. Backen
Backe die Auflaufform 30-35 Minuten, bis die Linsen gar und der Feta weich ist.

6. Spinat unterheben
Hole die Form aus dem Ofen, gib den Blattspinat dazu und hebe ihn unter, bis er zusammenfällt. Vermenge alles gut und serviere es direkt.

Fertig! Guten Appetit!