

Rotkohl süß-sauer mit braunen Linsen

Vorbereiten: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gesamtzeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Olivenöl

1 Schalotte, fein gehackt

1 Rotkohl ohne Strunk, gehobelt

1 kleiner Apfel, in feine Streifen geschnitten

¼ TL Fenchelsamen, zerkleinert

3 EL Zucker

120 ml Apfelessig

125 g gegarte braune Linsen

Anleitung:

Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Schalotte und die Fenchelsamen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen, aber nicht bräunen. Kohl und Apfelspalten hinzufügen und alles gut mischen.

Zucker und Essig unterrühren und aufkochen lassen, anschließend die Temperatur reduzieren und alles bei schwacher Hitze abgedeckt 25 Minuten köcheln lassen.

Die Linsen unterrühren und abgedeckt weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.

Das Rezept ist: fettarm, sättigend, lässt sich gut vorbereiten und zum Mitnehmen geeignet

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 210 kcal

Kohlenhydrate: 41 g

Fett: 4 g

Eiweiß: 8 g

*Berechnet mit DGExpert 2022