

Dr. Streubels Rezepte für mehr
Gesundheit, Wohlbefinden & Lebensfreude

Schwäbische Linsen mit Apfelessig

Zutaten

- 250g braune Linsen
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stück Sellerie
- 1 Lorbeerblatt
- Suppenbrühe
- Salz und Pfeffer
- Liebstöckel oder Petersilie

Zubereitung

Die Linsen über Nacht einweichen, dann garen sie schneller. Gemüse putzen und kleinwürfeln. Anrösten, mit den Linsen und Lorbeerblatt in Brühe aufkochen. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie oder Liebstöckel servieren. Der Apfelessig wird erst bei Tisch nach Geschmack zugegeben. Dazu passen Low Carb Spätzle.

Den ganzen Artikel können Sie [>>>hier<<<](#) nachlesen.



WWW.ALLES-ANDERS.AT