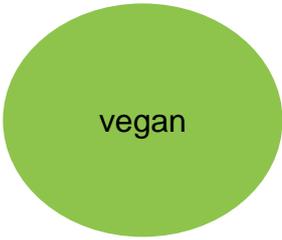


Culture Food

Rezept: Linsen-Eintopf deutscher Art (4 Portionen)

Zutaten

280 g Teller-Linsen
20 g Rapsöl
40 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Kartoffeln
120 g Möhren
200g Knollensellerie
24 g Gemüsebrühe
1200 ml Wasser
nach Bedarf: Würstchen



vegan

Zubereitung

1. Teller-Linsen waschen und abtropfen. Möhren, Kartoffeln sowie Knollensellerie waschen, schälen bzw. pellen und das Gemüse in gleich große Würfeln schneiden.
2. Rapsöl in den Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten und im Anschluss Gemüse dazugeben und ca. 1min lang anschwitzen.
3. Linsen dazugeben und ca. 1min lang anschwitzen
4. Wasser dazugeben und ca. 30 Min köcheln lassen.
5. Nach Bedarf mit Würstchen o.ä. servieren. Fertig. Guten Appetit.

Culture Food

Rezept: Linsen-Suppe türkischer Art (4 Portionen)

Zutaten

190 g Rote-Linsen
20 g Rapsöl
1 Knoblauchzehe
200 g Kartoffeln
100 g Möhren
½ Bund Petersilie
15 g Tomatenmark
24 g Gemüsebrühe
1200 ml Wasser



vegan

Zubereitung

1. Rote Linsen waschen und abtropfen. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen bzw. pellen und das Gemüse in gleich große Würfeln schneiden.
2. Rapsöl in den Topf geben und erhitzen. Knoblauch darin glasig andünsten und im Anschluss restlichen Zutaten dazugeben und ca. 1min lang anschwitzen.
3. Wasser dazugeben, Kochtopf schließen und ca. 15 Min köcheln lassen.
4. Nach dem Kochvorgang alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit gewünschten Gewürzen abschmecken. Wenn die Konsistenz zu dickflüssig ist, ggf. Wasser dazugeben
5. Suppe servieren, fertig. Guten Appetit.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de