

Schnell & einfach

Linsen-Gemüse-Salat

30 Minuten



Vegi

Leicht



Zutaten

- | | |
|-------|----------------------|
| 400 g | Lauch |
| 2 | Esslöffel Olivenöl |
| 250 g | rote Linsen |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 4 dl | Gemüsebouillon |
| 400 g | Chinakohl |
| ½ | Teelöffel Salz |
| wenig | Pfeffer |

Pro Person: 8 g Fett, 20 g Eiweiss,
39 g Kohlenhydrate, 1281 kJ (306 kcal)

Kochanleitung



1
Lauch in Ringe schneiden, im warmen Öl mit den **Linse**n andämpfen. **Knoblauch** dazu pressen.



2
Zitronenschale und **-saft** mit der **Bouillon** begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln.



3
Chinakohl in feine Streifen schneiden, daruntermischen, würzen.