

Linsen
Speck
Lauch
Eier
Rahm

Nimm mach

Mit nur fünf Zutaten
tolle Gerichte zaubert
hier, den Rest findest du

Ofenguck

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern

vegi

400 g rote Linsen

1 Lauch, in feinen Ringen

1½ dl Gemüsebouillon

2 dl Vollrahm

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Alles mischen, in die vorbereitete Form geben.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit einem Löffel 4 Vertiefungen eindrücken.

4 frische Eier

Eier sorgfältig in die Vertiefungen geben, ca. 15 Min. fertig backen.

Pro Person: 24 g Fett, 36 g Eiweiss, 57 g Kohlenhydrate, 2496 kJ (597 kcal)

