



TOMATEN-LINSENPÜREE

ZUTATEN

- 100 g Zwiebeln halbiert
- 3 Knoblauchzehen
- ½ rote Chili entkernt
- 20 g Tomatenpüree
- 20 g Olivenöl

- 500 g Tomaten halbiert

- 200 g rote Linsen
- 450 g Wasser
- 20 g Bouillonpulver / -paste
- 1 TL Salz
- Pfeffer

- 50 g Rahm
- 10 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Chili in den Mixtopf geben und 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben
2. Tomatenpüree und Olivenöl zugeben und 2 Min. / 120° / Stufe 2 andünsten
3. Tomaten begeben und 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern, nach unten schieben
4. Linsen, Wasser, Bouillon, Salz und Pfeffer begeben und 18 Min. / 100° / Stufe 1 köcheln lassen
5. Rahm und Butter begeben und 1 Min. / Stufe 8 pürieren und abschmecken

TIPP

Das Tomaten-Linsenpüree eignet sich super für die Low Carb Ernährung. Linsen sind ein gesunder Sattmacher, haben wenig Fett, viele gesunde Ballaststoffe und sind nicht nur für Vegetarier oder Veganer eine tolle Proteinquelle. Sie halten durch den niedrigen «glykämischen Index» lange satt und sollten in keiner gesunden Ernährung fehlen. Es gibt zahlreiche leckere Möglichkeiten sie zu verarbeiten.

Wir essen das Püree sehr gerne als Beilage zu Fisch und Fleisch oder auch nur mit Gemüse.