

Ich koche!

Linsen Bowl

- ✓ VEGAN
- ✓ SCHNELL UND EINFACH



Die Zutaten

rohe zutaten

gegarte zutaten



ROTE PAPRIKA

APFELESSIG&OLIVENÖL

STANGENSELLERIE

FRÜHLINGSZWIEBEL

FRISCHE KRÄUTER

TOMATEN

ROTE LINSEN

Die Zubereitung

1. Wasche die Linsen bis das Wasser nicht mehr trüb ist.
2. Koche die Linsen mit etwas Gemüsebrühe für 5-7 min.
3. Währenddessen schneidest du das Gemüse klein.
4. Sind die Linsen noch bissfest, aber gar, schüttest du sie ab.
5. Mische die Linsen mit dem Gemüse in einer Schüssel.
6. Garniere alles mit den frischen Kräutern.
7. Gebe nach Geschmack etwas Olivenöl und Essig oder Zitronensaft dazu.
8. Guten Apo!

