

## Rezept

# Linsen mit Feldsalatpesto

Ein Rezept von Linsen mit Feldsalatpesto, am 27.07.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> Feldsalat	<b>50 g</b> Kürbiskerne
<b>5 EL</b> Kürbiskernöl (ersatzweise Olivenöl)	Salz
Pfeffer	<b>1 Stück</b> Kürbis (ca. 500 g; z. B. Butternut oder Hokkaido)
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>250 g</b> braune Linsen (ersatzweise grüne Linsen)	<b>300 ml</b> trockener Weißwein
<b>300 ml</b> leichte Gemüsebrühe	<b>2 EL</b> Apfelessig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 24 g F, 21 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Für das Pesto den Feldsalat waschen, putzen, trocken schütteln und grob hacken. Die Kürbiskerne in einem Schmortopf ohne Fett unter Rühren leicht braun braten. Kurz abkühlen, dann mit Feldsalat und Kürbiskernöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Aus dem Kürbis die Kerne mit dem weichen Fruchtfleisch herauslösen. Den Kürbis schälen und klein würfeln. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Den Kürbis mit dem Lauch darin andünsten. Die Linsen dazugeben und kurz mit andünsten. Den Wein und die Brühe angießen und die Linsen zugedeckt bei kleiner Hitze 30-40 Min. schmoren, bis sie weich, aber nicht zerfallen sind. Ab und zu durchrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Den Essig dazugeben, die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pesto servieren.