

Rezept

Tellerlinsen mit Backpflaumen

Ein Rezept von Tellerlinsen mit Backpflaumen, am 02.07.2024

Zutaten

150 g Tellerlinsen	350 ml Wasser oder Gemüsebrühe
1 TL getrockneter Majoran	6 Backpflaumen (ca. 50 g)
30 g Pinienkerne	2-3 EL Apfelessig
Salz	schwarzer Pfeffer
3 EL Schnittlauchröllchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 428 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in Wasser oder in Gemüsebrühe zusammen mit dem Majoran zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 40 Min. garen.
2. Backpflaumen in Streifen schneiden und nach 20 Min. Kochzeit dazugeben. Die Linsen zugedeckt weiterköcheln lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
3. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten.
4. Die Linsen mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Schnittlauch und den gerösteten Nüssen bestreut servieren.