

## Blanchiertes Gemüse mit roten Linsen

Für eine Person:  
660 g pro Portion - 660 g Gesamtmenge



Anz.	Zutat	Menge
1,3	Blumenkohl roh	200 g
1,3	Broccoli roh	200 g
1,3	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	200 g
1	Linsen reif roh	60 g

1. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden und waschen.
2. Möhren schälen und halbieren. Anschließend in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Das Gemüse wird zusammen blanchiert. Salzwasser zum Kochen bringen. Das Gemüse wenige Minuten garen.
4. Abschrecken im Eiswasser. Anschließend abtropfen lassen und auf ein Küchenpapier zum Trocknen legen.

Die roten Linsen für ca. 7 Minuten kochen mit etwas Salz und Kurkuma. Nach dem Kochen in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen

Für die Vorspeise können auch andere Gemüsesorten eingesetzt werden wie z.B. Kohlrabi, Fenchel, Paprika.

Die Vorspeise kann kalt gegessen werden, oder das Gemüse kurz in der Mikrowelle erhitzen. Eine andere Variante wäre, das Gemüse in wenig Rapsöl anzuschwenken und mit etwas Muskat, Salz und gehackten Kräutern abzuschmecken.

Das Gemüse anrichten. Die Joghurt- Curry- Creme dazugeben und die gekochten Linsen darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 660 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
352 kcal	2,16 g	53,2 g	28,3 g	0,87 mg	323 mg	245 mg	7,88 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
24,3 g	-	0,49 g	621 mg