

# Linsen Bowl

## Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

## Zutaten

für 3 Portionen

- 200 g grüne Linsen
- 1 rote Paprika
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Karotten
- 100 g Salatgurke
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Stk. Sardellenfilets, eingelegte
- 3/4 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 2 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1-2 EL Rotweinessig
- 2 TL Kapern
- 80 g Feta leicht (Schafskäse, 9% Fett abs.)
- 30 g geröstete Pinienkerne
- 3 EL Gartenkresse

## Nährwerte

| | |
|---|---|
| Energie (Kilojoule): | 2158 kJ |
| Energie (Kilokalorien): | 516 kcal |
| Fett: | 22 g |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 4,6 g |
| Kohlenhydrate: | 42 g |
| davon Zucker: | 9,8 g |
| Ballaststoffe: | 12 g |
| Eiweiß: | 31 g |
| Salz: | 2,1 g |

## Zubereitung

1. Linsen nach Packungsangabe kochen, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

2. Paprika entkernen, in Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C) 15-18 Minuten grillen. Eier hart kochen, pellen und in Würfel schneiden.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Gurke in 1 cm breite Würfel schneiden. Petersilie und Sardellen hacken.

4. Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knorr Gemüse Bouillon, Knoblauch und Sardellen zugeben und 1 weitere Minute dünsten.

5. Linsen hinzugeben und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und beiseitestellen. Nach dem Abkühlen Rotweinessig, Petersilie und restliches Olivenöl untermischen.

6. Linsen auf Schalen verteilen und Karottenstreifen, Gurkenwürfel und gegrillte Paprika darauf verteilen. Mit Kapern, zerkrümeltem Feta, Pinienkernen, Eierwürfeln und Gartenkresse bestreuen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 25 min

# Nutzungsbedingungen

## Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

## Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

## Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

## Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

## PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen