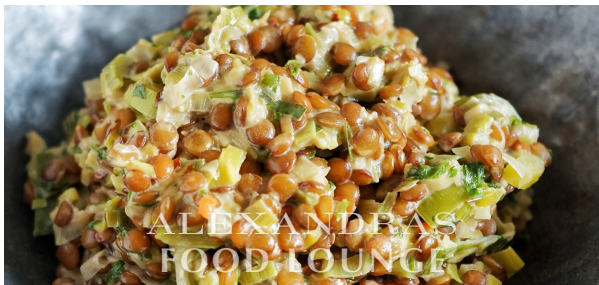


Linsen Lauch Pfanne

Personen: 4

Zeit: 30 Minuten



ZUTATEN:

- 150 g Berglinsen (getrocknet, oder aus der Dose)
- 1 große Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Chiliflocken
- 200 ml Gemüsebrühe (evtl: auch etwas mehr)
- 150 g Schmelzkäse
- evtl. Salz und Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Linsen unter kaltem Wasser abspülen.
2. Lauch gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Petersilie grob hacken und beiseite stellen.
5. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen.
6. Den Knoblauch und den Chili darin anbraten.
7. Den Lauch dazugeben und ebenfalls kurz anbraten lassen.
8. Die abgetropften Linsen hinzufügen und kurz mit braten.
9. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen.
10. Schmelzkäse dazugeben und verrühren.
11. Hitze reduzieren und alles 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
12. Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.

TIPP:

- Stelle sicher, dass du die Linsen richtig weich kochen kannst. Unter Umständen musst du die Kochzeit verlängern, je nach Sorte.