



 40 Minuten

 Einfach

LINSEN-BOWL MIT SPROSSEN UND QUARK-DIP FÜR ABENDS

Runde Sache: Unsere Quark Bowl für abends mit knusprig gebackenen Ofen-Möhren treten zusammen mit scharfen Radieschen-Sprossen, herzhaften Beluga-Linsen und einem frischen Quark Dip aus Buttermilchquark für den Endspurt des Tages an.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

SCHRITT 2

Die Möhren waschen, schälen, auf einem Brett längs halbieren und auf ein Backblech legen. Auf der mittleren Schiene des Backofens für ca. 30 – 35 Minuten rösten, bis die Möhren leicht gebräunt sind.

SCHRITT 3

Währenddessen die schwarzen Linsen in einem Sieb abspülen und in einen Topf geben. Mit 250 ml Wasser aufgießen, aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 – 25 Minuten leise köcheln lassen.

SCHRITT 4

Während die Linsen kochen, die Radieschen waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls die Lauchzwiebeln und den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Anschließend die Brunnenkresse waschen und trocken tupfen. Auf einem Brettchen Mandeln grob hacken. Den Granatapfel entkernen.

SCHRITT 5

Topf mit Linsen vom Herd nehmen, das überschüssige Wasser abgießen und die Linsen mit Salz und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

SCHRITT 6



 **Zutaten**

2 Portionen

6 Möhren (mit Möhrengrün)

200 g schwarze Linsen

1 Spritzer Zitrone

6 Radieschen

60 g Brunnenkresse

4 Lauchzwiebeln

1 Bund Schnittlauch

2 EL Radieschensprossen

1 EL Granatapfelkerne

2-3 EL gehackte Mandeln

200 g MILRAM Buttermilchquark
(alternativ MILRAM Magerquark)

0.5 TL Chiliflocken

Salz

Pfeffer

Die Linsen mit den gerösteten Möhren und dem geschnittenen Gemüse in zwei Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Nach Geschmack mit frischen Radieschen-Sprossen, gehackten Mandeln und 1 EL Granatapfelkernen bestreuen.

SCHRITT 7

In einer kleinen Schale Buttermilchquark nach Geschmack mit Chiliflocken würzen und salzen. Fertig ist die köstliche Bowl mit Linsen und Quark.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1944/466

Fett (g): 14

Kohlenhydrate (g): 51

Eiweiß (g): 33