Gemüse - Linsen - Pfanne

Zutaten für Portionen

Zutaten:

- ein gutes Pflanzenöl
- Gemüsezwiebel
- diverses Gemüse
- Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- Gemüsebrühe
- Schafskäse
- rote Linsen
- Gemüsebrühe

Zubereitung:

Öl in Pfanne - Zwiebeln in Würfel dazu - diverses Gemüse (was gerade greifbar ist - im Winter eher Wurzelgemüse und im Sommer alles Mögliche was in unseren Breiten wächst. Von Zucchini über Paprika, Tomaten, Bohnen, Erbsen Blumenkohl - Fenchel macht sich zu jeder Jahreszeit gut).
Alles schön anbraten, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kurkuma mit dazu und ein Schuß Gemüsebrühe. Deckel drauf und leicht dünsten lassen.

In der Zwischenezeit eine Tasse roter Linsen in Gemüsebrühe bissfest in einem extra Topf köcheln lassen.

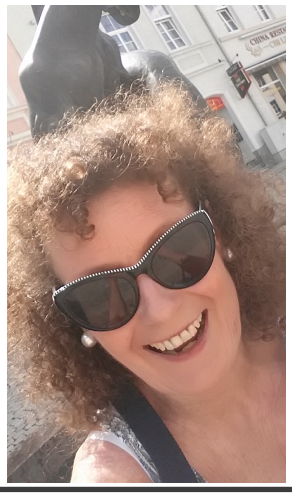
Wenn Gemüse die richtige Konsistenz und Bissfestigkeit hat Schafskäse in Würfel dazugeben und mitköcheln lassen.

Am Ende die gekochten Linsen unterheben.

Abschmecken - lecker!

Ein Gericht mit Linsen hat viel gesundes Eiweis - für all die Leute, die wenig Fleisch essen oder in Zukunft auch etwas weniger davon essen wollen.

Steckbrief



Name:

Heike Günther

Alter:

huch, schon 56...;-)

Beruf:

Verwaltungsfachangestellte + Medienhausmitarbeiterin

Das esse ich am Liebsten:

selbstgebastelte Gemüsepfannen mit viel Pfeffer und Kurkuma

Meine liebste Beschäftigung während Corona:

Na lesen natürlich - aber auch Gartenarbeit ist sehr befriedigend und ausgleichend

Hobbys/ das macht mir Spaß:

Wandern und dabei neue geheimnisvolle Wege entdecken. Auch zB nur mit einem kleinen Stadtplan, aus der Touri-Info befaffnet, irgend ein Centro-Storico einer x-beliebigen Stadt soweit zu erschließen, um später die Hauptattraktionen ohne Plan zu finden und sogar Abkürzungen ausgemacht zu haben.

Das macht mich glücklich:

Zeit zu haben. Zeit zum lesen. Zeit zum Wandern. Zeit zum Entdecken. Zeit zum Genießen. Die Zeit selbst in sich zu spüren und mit sich im reinen zu sein. Mit einem Blick gen Himmel dafür großen Dank zu empfinden.

Das wünsche ich für die Zukunft:

Gesundheit - der Rest ist alles irgendwie machbar und erlebbar. Und, vielleicht öfter mal an sich selber denken, um das Ziel bestmöglichste "Gesundheit" nicht aus den Augen zu verlieren.