

Linsenbraten

Dieser Linsenbraten ist momentan mein Braten-Favorit:



1 **Zwiebel** schälen, schneiden und in einem Topf mit Öl braten, dann

125g **Reis** (ungekocht) und

250g **Linsen** (ungekocht) , beides gewaschen dazugeben und mit

1 l **Wasser** (oder Gemüsesuppe) aufgießen und solange köcheln lassen, bis die Masse eindickt. Dann kommen noch

100g **Mandeln** gemahlen

50g **Leinsamen** geschrotet

Gewürze: Majoran, Kümmel, Pfeffer, Knoblauch, 1 Schuss Balsamico, wenig Salz

3 EL **Mehl** und

1 Pkg **Backpulver**

dazu, verkneten und in eine eingefettete (große) Kastenform geben und bei 180 Grad ca 50 Minuten backen. Der Braten

schmeckt gut, wenn er frisch ist, lässt sich aber auch kalt gut aufschneiden und wärmen. Wir haben ihn mit Reis, Gemüse und Salat gegessen:



Das Rezept funktioniert auch, wenn man Naturreis nimmt, wobei es hilft, wenn man den vorher nach dem Waschen einweicht (1-2h).

Share this: