

Linsen-Fenchel-Knoblauch



30 Min.



Zubereitung

- 1** Die Linsen mit 250 ml Wasser und dem Safran in einen Topf geben. Den Fenchel putzen, waschen, fein würfeln und hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.
- 2** Inzwischen Fenchelsamen grob zerdrücken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsamen, Knoblauch und Thymian darin 2 – 3 Min. anbraten. Beiseitestellen. Die Linsen-Fenchel-Mischung mit dem Gewürzöl im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Passt zu geröstetem Baguette.



Zutaten

- 100 g gelbe Linsen
- 1 Msp. Safranfäden
- ½ kleine Fenchelknolle (ca. 120 g)
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymianblättchen
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer



6 Personen · Pro Person: 125 kcal · 5g Eiweiß · 7g Fett · 10g Kohlenhydrate