

Ausgewogene vegane Rezepte

Spinat-Linsen-Reis



| Nährwertangaben pro Portion | | In % der Gesamtenergie |
|-----------------------------|----------|------------------------|
| Energie | 558 kcal | |
| Eiweiss | 25 g | 18% |
| Kohlenhydrate | 68 g | 49% |
| Fett | 20 g | 33% |

Ausgewogene vegane Rezepte

Randen-Kichererbsen-Nüsslisalat

Für 4 Portionen

Zutaten

800 g Spinat
240 g rote Linsen
180 g Vollkornreis
2-4 dl Sojacrème (z. B. Soja Cuisine)
Salz
Kurkuma
Kreuzkümmel
Chilipulver



Zubereitung

Den Reis in kochendes Salzwasser geben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die roten Linsen hinzufügen.

5 Minuten vor Ablauf der Garzeit den Spinat hinzugeben. Es muss so viel Wasser im Topf sein, dass der Spinat weich werden kann.

Wenn alle Zutaten gar sind, überschüssiges Wasser abschütten, Sojacrème und alle Gewürze hinzugeben. Das Ganze nochmals kurz aufkochen und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.