

## Forum für Ernährungsberatung und -therapie . . . .

*... damit es Ihnen besser geht!*



*Monika Brenz-Rickert  
Diplom-Oecotrophologin*

## Rezept Monat APRIL/MAI

### Grüner Spargel mit roten Linsen (leicht und schnell, glutenfrei/lactosearm)

#### Zutaten für 2 Personen:

- 1 EL Rapsöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 500 g grüner Spargel
- 1 Tasse rote Linsen
- 2 Tassen Gemüsebrühe (ohne Milchzucker)
- 5 Cocktailtomaten
- 100 g geriebener Bärlauchkäse

**Zubereitungszeit:** etwa 25 Minuten

**Garzeit:** etwa 15 Minuten

#### Und so wird's gemacht:

- Die Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Ringe schneiden. Spargel am unteren Ende schälen, in 3 cm lange Abschnitte schneiden.
- Frühlingszwiebel und Spargel mit den Linsen einige Minuten andünsten, dabei die Spargelspitzen zurückbehalten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. 10 Minuten garen, so dass die Linsen bissfest bleiben.
- Tomaten vierteln, mit den Spargelspitzen 4 Minuten vor Garzeit-Ende unterheben.
- Käse darüber streuen, schmelzen lassen..
- Mit gekochten Nudeln servieren.
- **Was passt dazu:** allgemein Nudeln - speziell Bärlauch-Tagliatelle

Kalorien pro Portion: 318 kcal

Eiweiß: 40 g

Fett: 11g

Kohlenhydrate: 27 g

*Guten Appetit wünscht Ihnen Monika Brenz-Rickert!*

#### **Hausanschrift:**

Aschaffener Forum für Ernährungsberatung  
Dipl. Oec. troph. Monika Brenz-Rickert  
Hinter der Eich 6  
63739 Aschaffenburg

#### **Kommunikation:**

Telefon: 0 60 21/ 9 82 68  
Telefax: 0 60 21/ 44 04 37  
E-Mail : [monikabrenz@ernaehrungsforum-ab.de](mailto:monikabrenz@ernaehrungsforum-ab.de)