



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Rote Linsentaler mit Parmesankäse

### Zutaten

1 Esslöffel Braten & Backen

0.5 Zehe(n) Knoblauch

2 Mittelgroße(s) Schalotten

2 g Meersalz

10 g Linufit® Pur

2 Esslöffel Petersilie

70 g rote Linsen

3 Esslöffel Haferflocken

1 Halbe(s) Paprika

0.3 Stück(e) Chillischote

2 g Pfeffer

10 g Parmesankäse

20 g Walnüsse

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 456 kcal

## **Zubereitung**

1. Linsen im Sieb abwaschen und laut Angabe in Wasser garen.
2. Anschließend gut abtropfen lassen.
3. Dr. Budwig Linufit Pur mit 3-4 EL Wasser quellen lassen.
4. Die Schalotten, Chillischote und Knoblauch in feinste Würfel schneiden bzw. pressen, die Paprika ebenfalls fein würfeln.
5. Den Parmesankäse reiben.
6. Die Walnüsse und glatte Petersilie fein hacken.
7. Alles miteinander in Dr. Budwig Braten & Backen kurz anschwitzen.
8. Diese Mischung mit Dr. Budwig Linufit Pur und den gegarten Linsen mischen und ggf. kurz pürieren.
9. Anschließend mit den Haferflocken vermengen, bis eine geschmeidige formbare Mischung entsteht.
10. Diese abschmecken und zu ca. 4 cm großen Tälern formen.
11. Dr. Budwig Braten & Backen in einer Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten anbraten und warm servieren.