

Blumenkohl-Pfifferling-Pfanne mit Linsen

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Blumenkohl
- 150 g Pfifferlinge
- 3 EL Olivenöl
- 1 Dose (265 g Abtropfgewicht) Linsen
- 200 g passierte Tomaten
- 100 ml Wasser
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- etwas Petersilie

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Pfifferlinge putzen, falls nötig, trocken abreiben. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze etwa 10 Minuten anbraten. Pilze nach etwa 5 Minuten dazugeben.

Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit passierten Tomaten und Wasser in die Pfanne geben. Alles offen noch etwa 5 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und nach Belieben mit gehackter Petersilie garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen