



Gedünstete Rote Bete Blätter mit Tomaten an roten Linsen

500 g Rote Bete Blätter
3 mittelgroße Tomaten oder 12 Cherry Tomaten
100 g Rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe
1 - 2 EL Pflanzenöl (Bratöl von Alnatura kann ich empfehlen)
Salz und Pfeffer, Muskat zum abschmecken

Blätter waschen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten in Mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Nun etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Jetzt die Linsen hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Blätter und Tomaten hinzufügen. Mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Schnell, Einfach und gesund

Bon Appetit