

# Gemüselinsen mit Limetten-Sonnenblumenkern-Pesto

Bitte vorbereiten:

Linsen über Nacht in 750ml Wasser  
einweichen.

Zutaten für 2 Personen:

250g braune Linsen

1 Knoblauchzehe

2 Lorbeerblätter

Salz

3 EL Aceto balsamico

3 EL Olivenöl

1 Zucchini

½ gelbe Paprika

1 Zwiebel

2 Karotten

1 Rote Beete (gegart,  
vakuumverpackt)

schwarzer Pfeffer

40g Petersilie

50g Sonnenblumenkerne

70ml Olivenöl

2 EL Limettensaft

abgeriebene Schale von ¼ Bio-  
Limette

Benötigte Utensilien:

Knoblauchpresse

Sieb

Schneidebrett

scharfes Messer

Pürierstab

Gabel

Pfanne

Teelöffel

Esstlöffel

## Klassiker mit Linsen.

Sie sind vielseitig, aromatisch und lassen sich ganz unkompliziert zubereiten: Linsen sollten viel häufiger auf den Tisch kommen!

An diesem Abend wird ein Linsengericht gemeinsam mit dem Teilnehmer\*innen zubereitet und anschließend werden unsere Kreationen dann gemeinsam vor dem Bildschirm verkostet.

## Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer\*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Dorothea Brasch-Duffner aus der vhs Lahr

Montag, 25.10.2021; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR