

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Linsengratin

375 g Linsen  
1 l kaltem Wasser

1 ½ Gemüsebrühwürfel

100 g Sonnenblumenkerne

200 g Gouda  
1 kg Porree

50 g ungeh. Pflanzenmarg.

200 g Crème fraîche

mit  
45 Min. bei milder Hitze und  
geschlossenem Topf kochen  
lassen. Die letzten 10 Min.  
in wenig Wasser aufgelöst  
dazugeben, im offenen Topf zu  
Ende garen.  
In der Zwischenzeit  
in einer Pfanne ohne Fett  
hellbraun rösten,  
grob raffeln.  
putzen, in feine halbe Ringe  
schneiden.  
in einem Topf zerlassen, Porree  
hineingeben u. ca. 3 Min.  
dünsten.  
Linsen u. Porree mischen und  
in eine Bratraine füllen. Käse-  
raffel u. Sonnenblumenkerne  
mischen, darüber verteilen.  
löffelweise darauf verteilen.  
Bei 200-225 Grad (Gas 3-4)  
auf der mittl. Einschubleiste ca.  
25 Min. überbacken.

Gesamt: 3520 kcal : 8 = 440 kcal