

Lala LuniX be green

GEMÜSE PFANNE MIT LINSEN & FETA



[lalalunix_begreen](https://www.instagram.com/lalalunix_begreen)



www.lalalunix.de



Das brauchst Du

ZUTATEN

- 1x große Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Olivenöl
- 1x Feta
- 120g Beluga Linsen
- Schmand
- frischen Knoblauch & Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- Pfeffer & Sojasauce



2 Personen



45 Min



7,00€*

*anteilig auf die benötigten Mengen

1. Zwiebel klein hacken. Zusammen mit 2 EL Olivenöl und dem Knoblauch anbraten
2. Linsen in 500ml Wasser köcheln (bis sie bissfest sind)
3. Zucchini in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in der Pfanne anbraten
4. Linsen abgießen und dann in die Pfanne geben
5. Feta klein schneiden und hinzugeben und kurz schmelzen lassen
6. Würzen mit Pfeffer & 1 EL Sojasauce
7. In den Teller füllen, 1 EL Schmand oben drauf und mit frischen Kräutern garnieren