



## Frühlings-Linsenauflauf

Fit in den Frühling! Mit Abwehr stärkender und kalorienbewusster Ernährung geht man genussvoll ins neue Frühjahr.

Zutaten für 4 Personen

- 250 g "Grüne Linsen"
- 200 g Lauch
- 100 g Karottten
- 100 g Paprika rot
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Kräutersalz "Gipfelstürmer" gemahlen
- 2 EL Quark
- Salz und Pfeffer
- 1 Packung Feta
- frische Kräuter

"Grüne Linsen" mit der doppelten Menge Wasser 20 - 25 Minuten kochen und kalt abspülen. Inzwischen Lauch in Ringe und Karotten in kleine Stücke und Paprika in Streifen schneiden. Mit Olivenöl kurz anbraten, dann abgedeckt garen, bis das Gemüse bissfest ist.

Schafskäse in Stücke schneiden und die Hälfte davon mit dem Gemüse und Quark unter die Linsen mischen. Nach Geschmack mit "Gipfelstürmer", Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Masse in eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Schafskäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten überbacken. Der Käse sollte goldbraun sein.

Mit frischen Kräutern betreut servieren.