

## Rezept im Juni Linsen-Reis-Eintopf

### *Zutaten*

Linsen, Reis, Sesamöl, Karotten, frische grüne Erbsen, Chinakohl, Stangensellerie, Salz, Petersilie, Essig

### *Zubereitung*

Linsen einweichen; In einem heißen Topf Sesamöl erhitzen und das Gemüse andünsten. Danach Reis und Linsen dazugeben und aufkochen lassen. Wenn die Linsen weich sind, wird das Salz zugegeben. Danach mit etwas Essig abschmecken und mit Petersilie garnieren.

### *Variante*

Im Winter kann man Cumin zufügen und statt Chinakohl und grünen Erbsen Weißkohl verwenden.

### *Wirkung*

Stärkt Milz und Niere und ist sehr nahrhaft.

Gutes Gelingen wünscht  
Karen Binder-Neschi

