

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Linseneintopf mit Räuchertofu



Monatsmenü März 2020 / 4 Personen

200 g	braune Linsen	knapp garkochen beiseite stellen
1 Stk	Zwiebel, fein gehackt	
2 Stk	Knoblauchzehe, fein gehackt	
1 EL	Olivenöl	andünsten
100 g	Karotten	
150 g	Knollensellerie	beides in kleine Würfel schneiden
100 g	Lauch	längs halbieren und in feine Ringe schneiden
	Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Kreuzkümmel	Gemüse ca. 5 Minuten mitdünsten
280 g	Tomaten, gehackt (ausserhalb der Saison aus der Dose)	kräftig würzen
3 dl	Gemüsebouillon	
½ dl	Sojasauce	
1-2	Lorbeerblätter	alles begeben
		Linsen begeben und zugedeckt alles nach Belieben weich dämpfen
150 g	Räuchertofu, in Würfel geschnitten	dazugeben
2-3 EL	Aceto Balsamico	abschmecken
1 dl	Halbrahm	
1 Bund	Petersilie (alternativ Federkohl in den Wintermonaten)	verfeinern und servieren

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete".

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken