

SPINAT-TOMATEN-LINSEN



VEGAN



VEGETARISCH

Spinat-Tomaten-Linsen - schnell gemacht, perfekt zum Mitnehmen oder natürlich auch als leichter Genuss für zu Hause!



Schwierigkeitsgrad

Einfach



Arbeitszeit

20 Minuten



Anlass

Hauptgericht



Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Baby-Blattspinat
- 0.5 Glas biozentrale getrocknete Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 0.5 Knoblauchzehe
- 2.5 g Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- 40 g biozentrale rote Linsen
- 1 TL biozentrale Gemüsebrühe ohne Hefezusatz
- 1 EL biozentrale Sojasauce
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 EL biozentrale Sesam
- 1 EL Vollmilch-Joghurt (oder vegane Alternative)

Zubereitung

1. Spinat waschen und verlesen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili fein würfeln.
3. Linsen in 80 ml Brühe ca. 5-10 Minuten köcheln.
4. Getrocknete Tomaten inkl. Öl in eine Pfanne geben, Spinat, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben, Sojasauce unterrühren. Linsen mit der noch übrigen Brühe mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Alles in einer Bowl anrichten, Sesam und Joghurt draufgeben.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1