

Gemüse-Linsen

Tellerlinsen braun	1 Tasse
Knoblauchgranulat	3 Teelöffel
Sweet Curry Mischung	½ Teelöffel
Fünf-Gewürz	2 Esslöffel
Oriental-Lemon-Garden	2 Teelöffel
Agavendicksaft	1 Esslöffel
Selleriestange	1 klein
Karotte	1 mittel
Paprika rot	1 mittel
Fenchel	1 klein
Zucchetti	1 mittel
Tomatenpüree	2 Teelöffel
Sojarahm	2 Esslöffel oder nach Bedarf
Pflanzenbutter	2 Esslöffel
Wasser	
Salz	
Pfeffer	



Tellerlinsen mit der dreifachen Menge Wasser, oder nach Packungsangabe, aufkochen, danach Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich garen

Achtung: Linsen nicht salzen, sonst bleiben sie hart!

Sellerie, Karotte, Paprika, Fenchel und Zucchetti in kleine Würfel schneiden

Pflanzenbutter in eine Brat-Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und dann **Salz, Pfeffer, Paprika süß, Knoblauchgranulat, Sweet Curry, Fünf-Gewürz und Oriental Orange Garden** bei gleicher Hitze ca. 5 Minuten leicht anrösten

die **Gemüsewürfelchen** und den **Agavendicksaft** zugeben und das Gemüse bei immer noch gleicher Hitze bissfest garen

Tomatenpüree und **Sojarahm** zugeben, alles gut durchrühren und abschmecken zum Schluss die **Linsen** dazugeben, nochmals alles gut durchmischen – fertig!