

Winterlicher Linsentopf mit Ofenfrites

Anzahl Personen: 2

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
70 g	Linsen	über Nacht einweichen
250 g	Karotten	in dünne Rädchen hobeln
50 g	Lauch	in dünne Ringe schneiden
50 g	Sellerie	in Würfeli schneiden
80 g	Zwiebeln	fein hacken
2 Stk.	Knoblauchzehen	fein hacken oder pressen
1 EL	Kokosöl	
0.5 dl	Rotwein	
1 dl	Bouillon	(Einweichwasser verwenden)
2 EL	Vollkornmehl, fein gemahlen	
	Majoran	
	Pfeffer, Sojasauce	
	Ofenfrites	
600 g	Kartoffeln	in Stengeli schneiden
wenig	Olivenöl oder Kokosöl	
1 KL	Paprika oder Rauchpaprika	
	Kräutersalz	

Anleitung

1. Fett erwärmen, Gemüse und abgetropfte Linsen andämpfen.
2. Mit Rotwein und Bouillon ablöschen und ca. 20 Min köcheln lassen.
3. Vollkornmehl darüberstäuben, Gewürze zugeben und gut rühren. 5 Min. weiterköcheln, dann abschmecken und servieren.

Ofenfrites:

1. Kartoffelstengeli mit Olivenöl mischen und mit Paprika bestäuben. Auf Backtrennpapier legen und ca. 30 Min bei 220°C backen bis sie Farbe angenommen haben und knusprig sind.
2. Vor dem Servieren mit wenig Salz mischen.

