

Reis mit Linsen

Zutaten:

- 240g **rote Linsen***
- 1 Zwiebel
- etwas **Sonnenblumenöl*** zum braten
- 2TL **Pasta Gewürz*** von SoulSpice
- 200ml Sahne
- 2 EL Tomatenmark
- 1EL Gemüsebrühepulver
- 1EL Sojasauce
- 30g getrocknete Tomaten
- 2 Karotten
- **Salz*** und **Pfeffer***
- **Parboiled Reis*** für 4 Personen
- etwas gehackte Petersilie



*im Laden erhältlich



UNVERPACKT
von DAHOAM

Zubereitung:

- Die Linsen 10-15 Minuten in ausreichend Wasser garen.
- Den Reis in kochendes Wasser geben und ca. 15-20 Minuten leicht köcheln lassen - ein Teil Reis, zwei Teile Wasser und eine große Prise Salz.
- Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Pasta Gewürz darin anrösten, dann die Zwiebel zufügen und weich dünsten.
- Die Sahne, 100ml Wasser, Tomatenmark, Gemüsebrühepulver und die Sojasauce einrühren und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Linsen vorsichtig in die Tomatensauce rühren.
- Getrocknete Tomaten grob hacken und zur Sauce geben. Die Karotten waschen, grob reiben und ebenfalls hineingeben. 5-10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit Sahne oder Wasser verdünnen.
- Den Reis mit einem kräftigen Schöpfer Linsensauce und Petersiele garniert servieren.

von DAHOAM e.V.