

Sahnelinsen mit Lauchstreifen (Lutz Fohgrub, Immanuel Dienstleistungen)

Zutaten für 10 Portionen:

750 ml Gemüsebrühe
520 g Linsen rot
300 g Gemüsebrunoise TK
300 g Porree rein weiß
300 ml H-Soja Cuisine
140 ml Rapsöll
10 g Steinspeisesalz
Koriander gemahlen
Knoblauch
Muskatnuss hell gem.
Pfeffer weiß
Paprika Edelsüß



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung:

Koriander, Muskatnuss, Knoblauch, Pfeffer und Paprika in Rapsöl rösten. Gemüsebrunoise dazugeben und glasig schwitzen, Porreestreifen dazugeben und mit Gemüsebrühe und Sojasahne auffüllen. Rote Linsen dazugeben und nur kurz mit aufkochen. Noch mal abschmecken. Sehr gern können frische Kräuter beim anrichten darüber gestreut werden.