



Linseneintopf mit veganem Mühlen Hack & Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel, das Vegetarische Mühlen Hack, Staudensellerie, die Karottenwürfel und den Knoblauch glasig dünsten.
2. Nach 3–5 Minuten das Tomatenmark hinzufügen, kurz mitrösten und mit der Brühe ablöschen. Den Kreuzkümmel beifügen. Danach die Linsen und jeweils die Hälfte von den frischen Kräutern hinzufügen. Einen Deckel auf den Topf setzen und alles bei mittlerer Hitze, leicht köchelnd, 15–20 Minuten garen.
3. Den Deckel abnehmen, mit Essig, Harissa, Salz & Pfeffer abschmecken. Die restlichen gehackten Kräuter hinzufügen, kurz durchrühren und nochmals abschmecken.
4. Warm mit etwas Baguette servieren.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen):

- Olivenöl zum Anbraten
 - 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
 - **400 g Vegetarisches Mühlen Hack***
 - 2 Stangen Staudensellerie, fein gehackt
 - 1 große Möhre, in feine Würfel geschnitten
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - 2 TL Tomatenmark
 - 1,5 l Gemüsebrühe
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 200 g grüne Linsen
 - 2 EL gehackte Petersilie
 - 2 EL gehackter Koriander
 - 2–3 EL weißer, milder Essig
 - 1 EL Harissa
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

* Das Vegetarische Mühlen Hack von der Rügenwalder Mühle ist ein veganes Produkt.

Nährwert pro Portion:

371 kcal/1.563 kJ
36 g Eiweiß
5 g Fett
32 g Kohlenhydrate