



# LINSENEINTOPF

**Zutaten:** für ca. 8 Portionen

- 500g Linsen
- 1 (Hokaido) Kürbis
- 2 Zucchini
- 1/4 – 1/2 Sellerie
- 4 Zwiebel
- Lorbeerblätter
- Koriander
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Teelöffel naturbelassenes Kristallsalz
- Currygewürzmischung 35g
- Umesu und Sojasauce (Shoyu)
- 0,25 Liter Öl (Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl)

nach Bedarf:

- 150g Seitan
- Pastinaken
- Karotten
- Ingwer
- Basenkräuter Gewürzmischung
- Frische Garten- und Wildkräuter (Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich, ...)
- Kren

## **Zubereitung:**

1. Kürbis + Zucchini + Sellerie (groß geschnitten) + 4 Zwiebel (geviertelt) + Lorbeerblätter + Korianderkörner + 2 Liter Wasser aufkochen. Ohne Salz!
2. 500g Linsen zugeben, weiterköcheln ohne Deckel
3. Sobald der Schaum verschwunden ist mit Deckel ca. 1 Stunde köcheln.  
Umrühren vermeiden! Linsen bauen sich Kanäle, werden durch umrühren zerstört!
4. Von der Platte nehmen und Salz untermischen. Kurze Zeit ziehen lassen.
5. Mit Sojasauce, Currygewürzmischung, Schuss Umesu abschmecken. Öl beimengen.
6. Essen mit fein geschnittener Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Bärlauch, gerissenem Kren...servieren.

Püriert auch als Aufstrich 😊

Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar!

➔ Bohnen ohne Salz kochen! Ansonsten Blähungen da Bohnen zu wenig weich.