

# Linsen-Aufstrich

## **Zutaten:**

150 g rote Linsen  
450 g Gemüsebrühe  
3 Zwiebeln  
6-9 EL Öl z.B. Rapsöl  
3 TL Curry  
3 Prisen Salz

## **Zubereitung:**

Die Linsen in einem Sieb abwaschen und in Gemüsebrühe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis ein Linsenbrei entsteht.

Zwiebeln in Würfel schneiden und im Öl andünsten, bis sie glasig werden, 3 TL Curry dazugeben und kurz anbraten.

Nun den Linsenbrei mit den Zwiebeln und den Gewürzen mithilfe eines Pürierstabs zu einer Creme verrühren.

## Vegane Linsenbolognese

Diese vegane Linsenbolognese ist im Handumdrehen zubereitet, schmeckt superlecker und liefert viel pflanzliches Eiweiß und Eisen.



**Vorbereitungszeit** 10 Min. **Zubereitungszeit** 20 Min.

**Arbeitszeit** 30 Min. **Portionen** 4 Portionen

### Zutaten

- 2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln (geschält und gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (geschält und gehackt)
- 150 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe\*
- 1 Dose Tomaten
- 500 g Vollkornpasta (z.B. Hartweizenspirelli oder Dinkelspaghetti)
- Gemüse, z.B. 3 Karotten oder 2 Zucchini oder 1 Paprika oder 1 Handvoll frischer Spinat
- 2 TL Senf
- 2 Handvoll frische Tomaten
- 1 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- ½ Chilischote (fein gehackt (optional))
- 3 EL Tomatenmark

### Zum Garnieren

- frischer Basilikum oder frische Petersilie
- veganer "Parmesan" aus gemahlenden Mandeln und Würzhefeflocken (zu gleichen Teilen)

### Anleitungen

1. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig werden den Knoblauch hinzufügen. Bitte pass auf, dass der Knoblauch nicht anbrennt.
2. Die Linsen in einem Sieb mit reichlich heißem Wasser abspülen, in die Pfanne geben und für eine halbe Minute mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Dosentomaten (mit Saft) ablöschen. Die Tomaten mit dem Pfannenwender grob zerkleinern und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Nach 2-3 Minuten die Flamme runterdrehen und weiter köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit das Nudelwasser erhitzen und die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen.
4. Das Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden bzw. würfeln.
5. Nach 10 Minuten frische Tomaten und das restliche Gemüse sowie Senf, Currypulver und Chilischote zugeben, alles gut verrühren und die Pfanne wieder verschließen. Jetzt noch so lange auf kleinster Flamme weiterköcheln lassen bis die Linsen gar sind. Wenn nötig gib jetzt noch ein wenig Wasser oder Gemüsebrühe hinzu.
6. Für noch mehr Cremigkeit und einen kräftigen Tomatengeschmack rühre das Tomatenmark unter. Schmecke die Linsenbolognese zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer ab.
7. Die Nudeln abgießen und auf Tellern mit einer großen Portion Soße anrichten. Nach Belieben mit frischem Basilikum oder frischer Petersilie und "veganem Parmesan" garnieren.

## Veganes Bananenbrot mit Pekannüssen und Schokostückchen



Dieses vegane Bananenbrot mit Pekannüssen und Schokostückchen ist super-saftig und ein echter Hingucker!

**Vorbereitungszeit** 15 Min. **Zubereitungszeit** 40 Min. **Arbeitszeit** 55 Min. **Portionen** 1 Brot

### Zutaten

- 2 EL Leinsamen (gemahlen)
- 100 g zarte Haferflocken (im Mixer zermahlen)
- 20 g zarte Haferflocken
- 2 reife Bananen (mittelgroß)
- 100 g Dinkelmehl (Type 630)
- ½ Päckchen Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- ½ TL Vanilleextrakt (alternativ Vanillezucker)
- 1 TL Zimt
- 50 ml geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Ahornsirup\*
- 70 ml Pflanzenmilch
- 2 Handvoll Pekannüsse
- 3 EL Schokodrops\*
- Öl zum Einpinseln der Backform

### Zum Garnieren

- 1 Banane

### Anleitungen

1. Leinsamen mit der dreifachen Menge Wasser in ein Glas geben, mit einer Gabel verquirlen und für ein paar Minuten stehen lassen. Die größere Menge Haferflocken in einen kleinen Mixer geben und zu einem "Mehl" verarbeiten (es muss nicht staubfein sein). Bananen in Stücke brechen und mit einer Gabel oder einem Löffel vermatschen.
2. Alle trockenen Zutaten (Mehl, gemahlene Haferflocken, ganze Haferflocken Backpulver, Natron, Salz, Vanille und Zimt) in eine Schüssel geben und mit einem Löffel vermengen.
3. Die feuchten Zutaten (Öl, Zitronensaft, Pflanzenmilch, Leinsamen, Ahornsirup und Bananen) ebenfalls miteinander vermengen und anschließend zu den trockenen Zutaten geben. Mit einem Teigspatel gut vermischen, so dass keine Mehlklümpchen mehr übrig bleiben.
4. Pekannüsse grob zerbrechen und zusammen mit den Schokodrops unter den Teig heben.
5. Eine Kastenform\* mit Öl einpinseln und den Teig hineingeben. Die Banane zum Garnieren halbieren und leicht in den Teig hineindrücken.
6. Das Bananenbrot bei 180°C Umluft für ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Anschließend zuerst etwas abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.