

Zurück zur Natur - Leben am Berg

Schwarze Linsen mit Wurzelgemüse in Senfsoße

Zutaten:

250 g Schwarze Linsen
200 g Karotten - geschnitten, ca. 1cm Würfel
200 g Pastinaken - würfelig geschnitten, ca. 1cm
150 g Zwiebel fein geschnitten
2 EL Senf
1 Liter Basenfonds
125 ml Soja-Vanillemilch
125 ml Olivenöl
1 TL Ume Paste
Gewürze: Kurkuma, Kräutersalz, Kräuter der Provence, Bruschetta-Gewürz,
Lorbeerblätter, Wacholderbeeren
1 Msp Chili
1 EL Apfeldicksaft
1 EL Soja Cuisine
800 g Süsskartoffel
1 EL Ume Su
4 EL Olivenöl
4 EL Mungosprossen

Zubereitung:

Zwiebel, Karotten, Pastinaken in Olivenöl 15 Minuten schmoren. 1 TL Kurkuma dazugeben, kurz mitsautieren, Senf dazugeben. Mit Basenfonds und Soja-Vanillemilch ablöschen. Gewaschene schwarze Linsen dazugeben. Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren. 30 Minuten kochen lassen, dann die restlichen Gewürze dazugeben: Kräutersalz, Kräuter der Provence. Mit Apfeldicksaft, Sojasahne und Olivenöl verfeinern. Abschmecken mit Ume Su. Beim Anrichten mit Sprossen garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

Tipp:

Gekochter Basmatireis oder gegrillte Süsskartoffel eignen sich zusätzlich als Beilage sehr gut.