

Reis – Linsen – Pfanne



Basmati-Reis	1 Tasse, ca. 2,5dl
Tellerlinsen braun	1 Tasse
Selleriestange	1 klein
Lauchstange	1 klein
Zwiebel	1 klein
Spitzpaprika rot	1 klein
Karotte	1 klein
Goji-Beeren	3 Esslöffel
Pflanzenbutter	2 Esslöffel
Knoblauch frisch	2 Zehen
Paprika süß gemahlen	2 Teelöffel
Fenchel bitter gemahlen	1 Teelöffel
Gemüsebrühwürfel	1
Passata	100g
Sojarahm	3 Esslöffel
Wasser	5 Tassen
Salz	
Pfeffer	

Selleriestange in kleine Würfel oder Streifen schneiden

Lauch in dünne Streifen schneiden

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden

Spitzpaprika in kleine Würfel schneiden

Karotte in kleine Würfel schneiden

die Tasse mit **Basmati-Reis** füllen und in einen Topf geben, **Tasse 2x** identisch mit Wasser füllen und zum Reis geben, **Salz** zufügen und zum Kochen bringen
Sobald der Reis kocht, Hitze sofort abschalten, und sobald möglich Deckel auf den Topf legen; Topf zugedeckt auf der Herdplatte stehen lassen

die Tasse mit **Tellerlinsen** füllen, diese in eine Bratpfanne geben, **drei** identisch gefüllte **Tassen Wasser** und die **Gewürze (ohne Salz!)** zugeben und zum Kochen bringen

nach ca. 10 Minuten **Sellerie, Lauch, Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Gojibeeren** und **Karotte** zugeben und alles weiter kochen lassen, bis die Linsen die gewünschte Konsistenz erhalten (nochmals ca. 10 Minuten)

danach Hitze auf die Hälfte reduzieren, **Sojarahm, Passata** und **Gemüsebrühwürfel** zugeben, gut durchrühren, eventuell noch Salz zufügen und nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen

inzwischen sollte der Reis gar sein, zu den Linsen geben, alles gut durchrühren und abschmecken – fertig!