

## Gemüse-Linsen mit Birne

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Tellerlinsen braun      | 1 Tasse               |
| Knoblauch frisch        | 2 Zehen               |
| Paprika süss gemahlen   | 1 Teelöffel           |
| Fenchel bitter gemahlen | 1 Teelöffel           |
| Schwarzkümmel gemahlen  | 1 Teelöffel           |
| Anis gemahlen           | 1 Teelöffel           |
| Fenchel                 | 1 Knolle klein        |
| Karotte                 | 1 mittlere Grösse     |
| Lauch                   | ca. 10cm einer Stange |
| Birne                   | 1                     |
| Sweet Mini Peppers      | 3 Stück               |
| Sojarahm                | 80ml                  |
| Passata                 | 100g                  |
| Holundersirup           | 1 Esslöffel           |
| Olivenöl                | 3 Esslöffel           |
| Salz                    |                       |
| Pfeffer                 |                       |



**Tellerlinsen** mit der dreifachen Menge Wasser, oder nach Packungsangabe, aufkochen, danach Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich garen

**Achtung:** Linsen nicht salzen, sonst bleiben sie hart!

**Fenchel, Karotte, Birne** und **Sweet Mini Peppers** in linsengrosse Stückchen schneiden, **Lauchstange** in der Mitte halbieren, nochmals zweimal längs durchschneiden und quer dünne Streifen schneiden

**Olivenöl** in eine Brat-Pfanne geben, bei mittlerer Hitze heiss werden lassen und dann **Salz, Pfeffer, Paprika süss**, und die **anderen Gewürze zugeben**;  
bei gleicher Hitze ca. 5 Minuten leicht anrösten

die **Gemüsewürfelchen, Birne** und den **Holundersirup** zugeben und das Gemüse bei immer noch gleicher Hitze bissfest garen (5-10 Minuten)

**Passata** und **Sojarahm** zum Gemüse geben, alles gut durchrühren und abschmecken  
zum Schluss die **Linsen** unterrühren, nochmals alles gut durchmischen – fertig!