



KATJA NOHR
@RAEUBERKUECHE

Dieses Linsen- „Gulasch“ von Katja Nohr ist vegan. Auf ihrem Blog hat sie viele Inspirationen, die der ganzen Familie schmecken und schnell zubereitet sind. Viele ihrer Rezepte sind zuckerfrei oder zuckerreduziert. Die Rezepte auf ihrem Blog hat sie mit ihrer Familie getestet – und für gut befunden.



PRO PORTION: 3.288 kJ (784 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel **REICHT FÜR** 2 Personen

Zutaten

Für 2 Personen

- 2 EL dmBio Bratöl Olive*
- 1 Möhre
- 3 Selleriestangen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL dmBio Tomatenmark*
- 400 ml dmBio Passata*
- 300 ml dmBio Gemüsebrühe* (angerührt)
- 100 g dmBio Rote Linsen*, vorab waschen
- 250 g dmBio Spirelli*
- Saphir Meersalz
- dmBio Pfeffer*, frisch gemahlen



INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter #alverdezept posten!



In einer großen, tiefen Pfanne **Öl** erhitzen und die gewürfelte **Möhre**, den gewürfelten **Sellerie** und die in Ringe geschnittenen **Zwiebeln** darin etwa fünf Minuten anbraten. Dabei öfter umrühren.

Danach gehackten **Knoblauch**, **Oregano** und **Tomatenmark** hinzufügen und etwa eine Minute mitbraten.

Mit **passierten Tomaten** und **Gemüsebrühe** ablöschen. Nun die roten **Linsen** hinzufügen und unterrühren, circa fünf Minuten kochen.

Dann die rohen **Nudeln** dazugeben, weitere acht Minuten kochen, bis die Nudeln al dente sind. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- dmBio Bratöl Olive*
- 1 Tube dmBio Tomatenmark*
- 400 ml dmBio Passata*
- dmBio Gemüsebrühe*
- 100 g dmBio Rote Linsen*

- 250 g dmBio Spirelli*

- Saphir Meersalz
- dmBio Pfeffer*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 1 Möhre

- 3 Selleriestangen

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

SONSTIGES:

- getrockneter Oregano