

Gut für 4 Personen


GOURMET
KIDS



Dein Rezept

> Linsensugo <

www.gourmet-kids.at

> Linsensugo <

Das brauchst du für 4 Personen:

- ½ Suppengrün
- 1 EL Hartkäse gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 250 g Linsen gekocht
- etwas Oregano
- Becher Schlagobers
- ½ Dose geschälte,
gewürfelte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

Utensilien:

- Messer
- Käseibe
- Arbeitsbrett
- Topf mit Deckel
- Kochlöffel

So einfach geht's:

1.
Wasche das Suppengrün und schneide
alles in kleine Würfel. Du kannst das Gemüse
auch mit einer Reibe raffeln.
2.
Schäle und schneide Zwiebel und
Knoblauch klein.
3.
Erhitze das Öl in einem Topf und schwitze
Zwiebel und Knoblauch kurz an. Gib das
geschnittene Gemüse dazu, brate es unter
ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten an.
4.
Mische die Linsen, die Dosentomaten,
das Tomatenmark und Schlagobers unter
und würze mit Oregano, Salz und Pfeffer.
5.
Lass das Sugo ca. 20 Minuten auf
dem Herd leicht köcheln.

„Passt perfekt zu allen
Pasta-Varianten und
schützt unser Klima!“

