Linsen Gemüse Entopf mit Sauerkraut

2 Portionen

Zutaten: Mise en Place:

- Öl
  2 kleine Pastinaken (würfelig schneiden)
  2 Karotten (würfelig schneiden)
  2 kleine Petersilienwurzeln (würfelig schneiden)
  2 Selleriestangen (in Scheiben schneiden)
  1 kleine Ziwebel (würfelig schneiden)
- 150 g Linsen (20 Minuten Kochzeit)
  1 TL Majoran
  1 Lorbeerblatt
  300-400 ml Gemüsebrühe
- 120 g weiße Bohnen (gekocht, abgetropft)
  Salz
  Pfeffer
- Öl
  200 g Tempeh (würfelig schneiden)
  Sojasauce
- 2 EL Sauerkraut (mehr nach belieben)
- Petersilie (klein geschnitten)
  1 EL Hanfsamen oder geschroteten Leinsamen

Zubereitung:

1. Gemüse und Zwiebel in Öl anschwitzen.
2. Linsen, Majoran, Lorbeerblatt und Gemüsebrühe zugeben. Ca. 20 Minuten (bis die Linsen weich sind) köcheln lassen.
3. weiße Bohnen dazu geben und ca. 5 Minuten mitköcheln.
   Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in etwas Öl kross anbraten mit Sojasauce ablöschen.
5. Sauerkraut und Tempeh gegen Ende einrühren oder beim Anrichten auflegen.
6. Mit frischer Petersilie und Hanfsamen/Leinsamen garnieren.

Design by Ursula Finster

Viel Spaß beim Nachkochen.