SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Linsen-Bolognese | Drillinge | Chili con Carne | Chilisalz

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

500 g Drillinge oder kleine festkochenden Kartoffeln

300 g Beluga Linsen

300 g Zwiebel, fein gewürfelt

400 ml Tomatensalsa oder Dosentomaten, gemixt

2 Esslöffel Chili con Carne Gewürzmischung

1 Esslöffel Chilisalz

Etwas Olivenöl

0.5 Knoblauchzehe, zerdrückt

Handvoll Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Salz weichkochen oder dämpfen. Ausdampfen lassen.

2. Die Linsen weichkochen und abgießen.

3. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig schwitzen, den Knoblauch zugeben und kurz mitschwitzen. Dann die Tomatensalsa und die Gewürze zugeben und ca. 20 Minuten sanft köcheln.

4. Die Kartoffeln in wenig Olivenöl kurz nachbraten, dabei mit der Gabel in mundgerechte Stücke brechen und mit der Petersilie bestreuen.