

Bohnen-Linsentopf süßsauer

Zutaten:

50 g rote Bohnen
150 g Linsen
650 ml Gemüsebrühe ungesalzen
4 St. Gewürznelken
2 St. Lorbeerblätter
8 St. Dörrpflaumen
150 g Ananas
100 g Apfel
2-4 EL Rotweinessig
1 EL Curry
1 Ingwer, Muskat, Kräutersalz, Pfeffer
100 g Zwiebel
10 g Butter
50 g Mandeln grob gehackt
100 g Schafskäse, mild

Zubereitung:

Bohnen in 200 ml und Linsen in 450 ml Gemüsebrühe, getrennt einige Std. einweichen. Bohnen halbweich kochen, die Linsen dazugeben und mit den Gewürznelken und Lorbeerblättern fast fertig garen. Dörrpflaumen, Ananas und Apfel grob würfeln, mit den Gewürzen zum Bohnen-Linsentopf geben, fertig garen und abschmecken. Zwiebel fein schneiden, in Butter andünsten, grob gehackte Mandeln midünsten und zu den Linsen geben. Schafskäse in Würfel schneiden und als Garnitur über den Bohnen-Linsentopf streuen.

Zutaten ausreichen für 4 Teller.

-stand auf einer Bohnentüte aus dem Reformhaus