



„Gedünsteter Tofu Basilikum an lauwarmen Balsamicolinsen“



Gedünsteter Tofu Basilikum an lauwarmen Balsamicolinsen



Zutaten:

Rezept für 4 Portionen:

2	Pack	Taifun Tofu Basilikum
200	g	Berglinsen
650	ml	Gemüsebrühe
2		Karotten
1		kleine Knolle Fenchel
1		kleine Zucchini
2		Schalotten
5	EL	Balsamicoessig
2	EL	Pflanzenmargarine
50	ml	Balsamicoreme
2	Stück	Chicorée
1		Lorbeerblatt
1/4	Bund	Blattpetersilie
	Prise	Pfeffer aus der Mühle
	Prise	Salz

Zubereitung:

Die Linsen kalt abwaschen. Mit 400ml Gemüsebrühe, 3 EL Balsamicoessig und dem Lorbeerblatt ansetzen, nach Packungsanweisung garen und warm stellen.

Währenddessen die Gemüse und Chicorée waschen. Karotten, Fenchel und Schalotten schälen. Die Schalotten fein hacken. Die Gemüse in kleine Würfel schneiden - nicht größer als die Linsen! Blattpetersilie entstielen, Blättchen kalt abbrausen und in feine Streifen schneiden. Stielenden der Chicorées entfernen und die Blätter bis zum Anrichten zur Seite stellen.

In einem Topf die Hälfte der Margarine schmelzen. Schalotten dazugeben und glasig dünsten. Gemüswürfel zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Mit 2 EL Essig und 150ml Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen und die Balsamicoreme einrühren. Die Berglinsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mit der restlichen Margarine erwärmen. Tofu Basilikum in Scheiben schneiden und von beiden Seiten ca. 3 Minuten, ohne Farbgebung, dünsten. Mit restlicher Gemüsebrühe angießen und von der Herdplatte nehmen.

Auf den Tellern einen Sternkranz mit den Chicoréeblättern auslegen. Die warmen Balsamicolinsen in der Mitte anrichten. Die Tofu Basilikumscheiben anlegen. Mit der geschnittenen Petersilie bestreuen und servieren.

