



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 24

Tomaten-Linsen-Gemüse

Zutatenliste:

- 2 Tomaten**
- 200 g Linsen**
- 2 Zwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 3 EL Olivenöl**
- 1 Dose Cubetti**
(z.B. von bioladen*)
- Meersalz**
- Pfeffer**
- Rohrohrzucker**
- 1-2 TL Aceto Balsamico**
- 1/2 Pk. Petersilie TK**
oder Basilikum TK
(nach Geschmack)

Zubereitung:

Tomaten waschen, vierteln und würfeln.
Linsen gründlich waschen, in kochendem Wasser
in ca. 25 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.
In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch
fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten.
Die Pizzatomaten zugeben und ca. 2-3 Min. einkochen.
Linsen und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer,
Zucker und Aceto Balsamico abschmecken.
Petersilie (oder Basilikum) zugeben.
Mit Bulgur oder kurzen Nudeln servieren