

# Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Henriette**, eine echte norddeutsche Pflanze, denn ich bin in Wismar geboren. Seit 20 Jahren lebe ich schon in Berlin und seit über 3 Jahren gehöre ich zum Team der Vivantes Gastronomie. Heute stelle euch mein Lieblinggericht vor.

**LINSEN-PILZ-RAGOUT** mag ich sehr, weil es ein super saisonales Gericht ist und in der dunklen Jahreszeit die Seele wärmt.

Ich wünsche euch einen Guten Appetit!



# Linsen-Pilz-Ragout von Henriette

für 4 Portionen



300g  
Berglinsen



200g  
Champignons



200g  
Cherrytomaten



3 - 4 Stangen  
Frühlingszwiebeln



200g TK  
Brechbohnen



2 EBL  
Tomatenmark



2 EBL  
Sonnenblumenöl



2 Teel. Instant  
Gemüsebrühe



Gewürzmischung\*



Pfeffer & Salz

\* aus schwarzem Pfeffer, Paprika, Zwiebel & Zitronenschale

- 1 Die Linsen mit der Gemüsebrühe nach Packungsangabe kochen.
- 2 Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Öl kurz in der Pfanne anbraten.  
**Mit Deckel klappt es am besten ;-)**
- 3 Währenddessen die Cherrytomaten halbieren und die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.
- 4 Die fertig angebratenen Champignons aus der Pfanne nehmen und Cherrytomaten, Frühlingszwiebeln & Bohnen in die Pfanne geben und ordentlich köcheln lassen. Anschließend mit Tomatenmark & Gewürzen abschmecken.
- 5 Nun die fertigen Linsen abgießen und mit den Champignons zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles noch einmal ein paar Minuten ziehen lassen und anschließend servieren.

## Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.304	312	13g	4g	26g	9g	16g	4g