

Linsengulasch

Zutaten für 2 Personen

250 g Linsen

1 Zwiebel

1. rote Paprikaschote

2. Eßlöffel Paprikapulver

3. Eßlöffel Tomatenmark

4. Suppenwürfel

Pfeffer

Salz

1. Messerspitze Cayennepfeffer

1 Tomate

etwas Majoran und gemahlene Kümmel

Kaffeemilch zum verfeinern

Die Linsen mit ca. 1 Liter Wasser und dem Suppenwürfel aufkochen und 20 bis 25 Minuten weich kochen. Inzwischen Zwiebel und Paprikaschote fein würfeln und in etwas Öl rösten Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und zu den Linsen geben. Pfeffer, Salz, Majoran, Kümmel und die würfelig geschnittenen Tomate dazugeben und mit Kaffeesahne und eventuell etwas Paprikapulver abschmecken.

Als Beilage Quinoa oder Salzkartoffel

Guten Appetit