



Grüner Spargel an Linsen-Ragout

Zutaten für 3 Portionen

Für das Linsen-Ragout

- 200 g Räuchertofu - in 5-mm-Würfel schneiden
- 100 g rote Linsen - über einem Sieb spülen, bis sie nicht mehr schäumen
- 100 g Champignons - putzen und vierteln
- 100 g Karotten - schälen, in 5-mm-Würfel schneiden
- 30 g getrocknete, eingelegte Tomaten - über einem Sieb abtropfen und in Streifen schneiden
- 1 milde rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 800 ml Wasser
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce) - davon 1 EL mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Kümmelpulver
- 1 EL fein gehackter Oregano

Für den grünen Spargel

- 500 g grüner Spargel - die holzigen Enden abschneiden; das untere Drittel schälen
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Linsen-Ragout 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin ca. 3 Min. anbraten. Dann mit der Tamari-Wassermischung ablöschen, kurz verdampfen lassen und den Tofu aus der Pfanne nehmen.

Die Pfanne erneut mit 3 EL Öl erhitzen und die Champignons zusammen mit den Karotten ca. 4 Min. anbraten. Dann das Tomatenmark einrühren. Chiliringe, Tomaten und das restliche Tamari dazugeben.

Die Linsen einrühren, mit dem Wasser ablöschen und das Ganze ca. 25 Min. köcheln lassen. Anschliessend mit Kümmel, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken und die Tofuwürfel unterheben.

Für den Spargel das Erdnussöl in einer breiten Pfanne erhitzen und den Spargel rundherum ca. 4 Min. braten. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Linsen-Ragout zusammen mit dem Spargel anrichten und geniessen.

Tipp: Du kannst die Spargelstangen auch schräg in ca. 4-cm-Stücke schneiden.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 446 kcal
- Kohlenhydrate: 26 g
- Eiweiß: 24 g
- Fett: 26 g