

# Kartoffel-Linsenpüree - vegan

## Zutaten für 4 Portionen als Beilage

### Für das Kartoffel-Linsenpüree

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und grob zerkleinern
- 100 g rote Linsen - gründlich waschen
- 1 rote Zwiebel - grob zerkleinern
- ½ milde rote Chilischote - entkernen und grob zerkleinern

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 1 EL Ghee
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL geriebener Ingwer
- 1/3 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/3 TL Kurkumapulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für das Kartoffel-Linsenpüree zuerst die Kartoffeln in einen Topf mit reichlich Wasser und etwas Salz ansetzen und 15 - 20 Min. weichkochen. Dann über einem Sieb abgiessen und etwas ausdämpfen lassen. Wieder zurück in den Topf geben, die Sojasahne unterheben und fein zerstampfen.

In der Zwischenzeit einen weiteren Topf mit Ghee erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Ingwer darin ca. 1 Min. andünsten. Dann das Tomatenmark einrühren, mit Garam Masala, Kreuzkümmel und Kurkuma bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Schliesslich die Linsen dazugeben, einmal aufkochen und das Ganze dann ca. 15 Min. weichköcheln lassen.

Den gesamten Pfanneninhalt in einen Standmixer füllen und fein pürieren. Anschliessend zu den Kartoffeln geben, gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffel-Linsenpüree schmeckt hervorragend als Beilage zu gebratenem Tofu, zu Gemüse-Bratlingen und vielem anderen mehr.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 272 kcal, Kohlenhydrate: 38 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 8 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-kartoffel-linsenpueree.html>