

# Herbstlich lacht die Sonne



## Linsen – Curry

Zutaten:

500g Linsen, Lorbeerblätter,  
2 gr. Zwiebeln, 2 kl. Äpfel, 2 Knoblauchzehen,  
2 Löffel Öl, 2 Löffel Curry, 6 Löffel Rosinen, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer

Es gibt hier zwei Varianten für das kochen von Linsen.

Variante 1: Linsen ein paar Stunden einweichen ( siehe Packung / Sorte ) und anschließend auf kleiner Flamme gekocht.

Variante 2: Linsen im Dampfkochtopf garren

Äpfel und Zwiebeln zerhacken, den Knoblauch zerdrücken und mit dem Curry und den Rosinen in der Pfanne anbraten, Dann werden die Linsen, etwas Meersalz, Pfeffer und der Zitronensaft dazugegeben.



## Tofu-Champignon-Creme (Brotaufstrich )

Zutaten:

300 g Räuchertofu ( weiche Sorte )  
100 g Steinpilz-Champions  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe ( klein )  
1 Eßl. Olivenöl  
1Eßl Bio Shoyu Soße  
weißer Pfeffer  
Gemüsebrühe

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und im Öl hellbraun anbraten.

Die Champignons grob hacken und den Knoblauch durch eine Presse geben.

Nun die Champignons und den Knoblauch kurz mit den Zwiebeln mitbraten und anschließend von der Kochstelle nehmen.

Den Tofu zerdrücken.

Etwas Gemüsebrühe in einer Tasse mit heißem Wasser übergießen.

Die Pfannenzutaten mit dem Tofu mischen, mit der Shoyu Soße , dem Pfeffer und etwas Gemüsebrühe abschmecken

**WICHTIG:** Benutzen Sie ein Olivenöl, welches zum Braten geeignet ist, wie das sizilianische Olivenöl (Rapunzel ). Zu stark erhitztes Öl bildet gesättigte Fettsäuren, welches den Körper ungünstig belastet.