

Rote-Linsen-Sauce

1 klein geschnittene Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen in wenig Öl anbraten.

2-3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten

150 g rote Linsen hinzufügen.

375 ml Gemüsebrühe einrühren und 12-15min köcheln lassen. Anschließend aufkochen und je nach gewünschter Konsistenz mit Mehl/Wassermischung ergänzen.

125 g Craime-Fraiche einrühren. Zum Schluß

2-3 Tomaten hinzu. Pfeffern, salzen. **Chilliflocken** oder **Pulver** verwenden wer es scharf mag.

Was das Craime-Fraiche angeht, so hat der Aldi ein Kräuter-Craime-Fraiche (14% Fett) was wirklich in geschmacklicher Hinsicht den doppelt so fetten Sorten in nichts nach steht. Die Tomaten wieder am besten enthäuten.

Die Linsen (erhältlich bei Alnatura, Rewe & Co; Hülsenfrüchte allgemein) sind KH- und eiweißreich. Der Fettgehalt der Soße ist recht bescheiden.

Anstatt der Schalotten könnt Ihr auch in entsprechender Menge Lauch nehmen.

Alternativ zu den frischen Tomaten gehen auch getrocknete aus dem Glas (Vorsicht: Eigentlich immer in Öl eingelegt!)