



Roter Linsensalat mit veganer Bratwurst

Zubereitung

1. Linsen in einem Topf mit 300 ml Wasser bei milder Hitze 15 Minuten garen, abgießen. Paprika fein würfeln. Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin andünsten.
2. Brühe, Essig, Ahornsirup und Staudensellerie zugeben, kurz aufkochen. Hitze herunterschalten. Linsen und Harrisa zufügen, alles 2–3 Minuten bei milder Hitze kochen. Linsengemüse vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Petersilie hacken. Restliches Olivenöl und Petersilie unter den Linsensalat rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste rundherum goldbraun braten. Würste mit Linsensalat servieren.

Zubereitungszeit

ca. 70 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

- 100 g rote Linsen
- 1 halbe grüne und 1 halbe rote Paprikaschote, à 75 g
- 1 Staudenselleriestange
- 25 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 0,5 TL gem. Kreuzkümmel
- 0,5 TL Kurkumapulver
- 75 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Weißweinessig
- 0,5 EL Ahornsirup
- 1 TL Harissapaste
- 250 g Bd. Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1,5 EL Pflanzenöl
- 1 Packung Vegane Mühlen Bratwurst

Nährwerte pro Portion

2.736 kJ (654 kcal)
16 g Eiweiß
42 g Fett
34 g Kohlenhydrate