

# Linsen mit Tomaten-Soße, Blumenkohl und Polenta

## Für zwei Personen

### Für die Linsen:

100 g rote Linsen                      Salz

### Für den Blumenkohl:

400 g Blumenkohl                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Tomatensauce:

1½ EL Tomatenmark                      400 g geschälte Tomaten      1 Lorbeerblatt  
2 EL Tamari                      2 EL Yaconsirup                      1 TL Kala Namak  
3 Zweige Oregano                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Polenta:

80 g Maisgrieß                      300 ml Hafermilch                      100 ml Sojasahne  
200 ml Gemüsefond                      Muskatnuss                      Salz  
Pfeffer

### Für die Garnitur:

5 Zweige krause Petersilie

### Für die Linsen:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Linsen über einem Sieb abspülen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Linsen ca. 20 Minuten weichköcheln. Dann über einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

### Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Temperatur erhitzen und die Röschen ca. 10 Minuten bissfest rösten. Salzen und Pfeffern und auf einem Teller im Ofen warmhalten.

### Für die Tomatensauce:

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und Tomatenmark unter Rühren kurz dünsten. Geschälte Tomaten dazugeben, mit einem Pfannenheber zerkleinern und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, Lorbeerblatt hinzugeben und mit Tamari, Yaconsirup, Kala Namak, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt entfernen. Oregano fein hacken und unterheben. Zum Schluss die abgetropften Linsen hinzufügen und erwärmen.

### Für die Polenta:

Einen Topf mit Gemüsefond, Hafermilch und Sojasahne sowie eine Prise Muskatnuss aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze reduzieren, Maisgrieß langsam dazugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen.

### Für die Garnitur:

Petersilie fein hacken.

Polenta auf Teller anrichten, die Tomatensauce mit Linsen darüber verteilen, mit dem Blumenkohl toppen und mit Petersilie garniert servieren.

Annemie Schütt am 09. Januar 2023