

RETTICH-LINSEN- HACK

ZUTATEN

500g Linsen (Braune oder Beluga
Linsen eignen sich am besten für das
Rezept)

1 Große Geschälte Rettich

2 gehackte Rote Zwiebeln

1-2 Gehackte Knoblauchzehen

Handvoll gehackter Champignons

für extra Uname (*optional)

1 EL Speisestärke

1 EL Hefeflocken

2 EL Sojasoße

1/2 TL Muskatnuss/Salbei Pulver

1 TL Koriander/Kümmel/Paprika

Edelsüß Pulver

Salz

1/4 TL Pfeffer

Neutrales Öl zum braten

Zubereitung

Linsen in einem Topf al dente kochen (15-20 Minuten).

Linsen in einen Drainer abtropfen lassen und mit kaltem Wasser waschen, bis die Linsen nicht mehr heiß sind, zur Seite legen.

Rettich zerkleinern und 10 Minuten lang mit Salz in eine mittelheiße Pfanne geben (*auch mit Champignons), um Flüssigkeiten aus Rettich zu schwitzen.

Linsen, Rettich, Knoblauch und Zwiebeln in einen Mixer geben und zu einer Hackkonsistenz vermischen. Hack in ein Käsetuch geben und überschüssige Flüssigkeiten auspressen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Jetzt ist es bereit, in einer Pfanne für veganes Hack gekocht zu werden! oder für andere Rezepte und Ideen im Kühlschrank aufbewahren (sollte innerhalb von 5-7 Tagen verbraucht werden)

Guten Appetit!