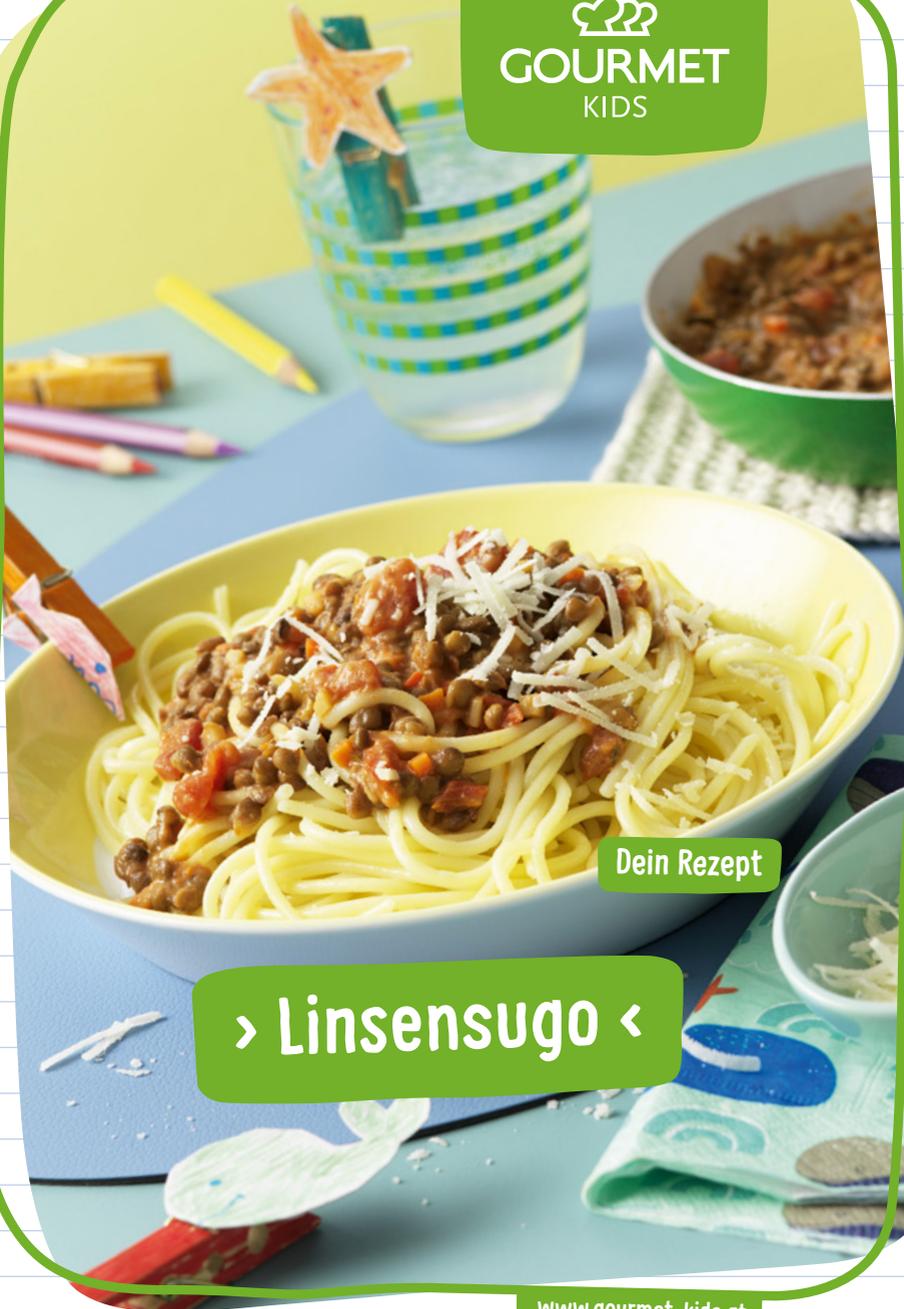


Gut für 4 Personen

  
GOURMET  
KIDS



Dein Rezept

> Linsensugo <

[www.gourmet-kids.at](http://www.gourmet-kids.at)

## > Linsensugo <

### Das brauchst du für 4 Personen:

- ½ Suppengrün
- 1 EL Hartkäse gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 250 g Linsen gekocht
- etwas Oregano
- Becher Schlagobers
- ½ Dose geschälte,  
gewürfelte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

### Utensilien:

- Messer
- Käseibe
- Arbeitsbrett
- Topf mit Deckel
- Kochlöffel

### So einfach geht's:

1.  
Wasche das Suppengrün und schneide alles in kleine Würfel. Du kannst das Gemüse auch mit einer Reibe raffeln.
2.  
Schäle und schneide Zwiebel und Knoblauch klein.
3.  
Erhitze das Öl in einem Topf und schwitze Zwiebel und Knoblauch kurz an. Gib das geschnittene Gemüse dazu, brate es unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten an.
4.  
Mische die Linsen, die Dosentomaten, das Tomatenmark und Schlagobers unter und würze mit Oregano, Salz und Pfeffer.
5.  
Lass das Sugo ca. 20 Minuten auf dem Herd leicht köcheln.

„Passt perfekt zu allen  
Pasta-Varianten und  
schützt unser Klima!“

