

REZEPT 22



# BRUSCHETTA

.....  
MIT BERGLINSEN-PILZ-SALAT

*Freude für den Gaumen*

# BRUSCHETTA

REZEPT 22

## MIT BERGLINSEN-PILZ-SALAT

Schwierigkeitsgrad: leicht | Arbeitszeit: 25 bis 30 Min. | Gesamtzeit: 45 bis 60 Min.

### ZUTATEN:

(für 4 Portionen)

- 250 ml Gemüsebrühe aus Instant-Gemüsebrühe
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 100 g Reformhaus® Berglinsen
- 75 g Softtomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 große Zwiebeln (125 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g kleine braune Champignons
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 bis 2 Msp. Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1 Spritzer Linn Agavendicksaft
- 16 Scheiben (Vollkorn-)Weizenbrot oder Baguette (ca. 400 g)
- 1 EL natives Olivenöl

### Zubereitung:

Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt aufkochen. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abbrausen, abtropfen lassen, einrühren und 25 Min. abgedeckt auf kleiner Stufe köcheln. Anschließend 5 Min. nachquellen lassen.

Parallel Softtomaten der Länge nach halbieren, in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Ringe schneiden und zu den Tomaten geben. Abgedeckt beiseitestellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, die Hälfte zu den Softtomaten in die Schüssel geben, die andere Hälfte beiseitestellen. Pilze mit einer Pilzbürste oder mit Küchenkrepp säubern, in Scheiben schneiden, große Pilze zusätzlich grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Beiseitegestellte Zwiebeln darin 5 Min. glasig andünsten, dabei Knoblauch dazu pressen. Pilze zugeben und auf höchster Stufe ca. 5 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Kurz vor Ende mit Salz, Pfeffer, Thymian und Agavendicksaft würzen.

Linsen auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und warm zusammen mit den Pilzen zum Tomaten-Gemisch in die Schüssel geben. Alles gut mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Olivenöl in 1 bis 2 Pfannen erhitzen. Brot von beiden Seiten kurz goldbraun rösten, anschließend nach Belieben mit Knoblauchzehen abreiben, mit etwas Olivenöl besprenkeln und mit Linsen-Pilz-Salat belegen.



1 Portion enthält (bei 4 Portionen) durchschnittlich:  
Energie 1703 kJ/407 kcal; 18,1g EW; 64,1g KH;  
8,1g Fett; 10,3g Ballaststoffe; 0mg Cholesterin; 5,3BE

Vegan  Milchfrei  Eifrei  Glutenfrei

*Guten Appetit!*