

Linsen-Champignons-Ragout mit Stampf (vegan)

Zutaten für 2 Personen:

- 400g Kartoffeln (bevorzugt mehligkochende)
- 200g Pastinaken (alternativ: Möhren, Kohlrabi ...)
- 400g braune Linsen (vorgegart)
- 35g Tomatenmark (ca.2EL)
- 200g Braune Champignons
- 25g Sojasauce
- 10g Petersilie+ Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Blattsalatmischung (z.B. Feldsalat, Eisbergsalat, Rucola, Blattspinat, etc.)
- 10ml mittelscharfer Senf
- 1TL Balsamicocreme (ca.15g)
- Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat, Olivenöl, Balsamicoessig, etwas Margarine



Zubereitung :

- 1) Kartoffeln und Pastinaken schälen und in 2cm große Würfel teilen. Beides in einen großen Topf mit gesalzenem kochendem Wasser geben und 12-15min garen.
- 2) Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Linsen in ein Sieb gießen und mit Wasser abspülen. Petersilie und Thymian abzupfen und getrennt voneinander grob hacken. Knoblauchzehe abziehen.
- 3) 1EL Olivenöl und 1EL Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Champignons darin 3-4min anbraten. Linsen und Thymian hinein geben und Knoblauch dazupressen, weitere 3-4min braten.
- 4) Pfanneninhalte mit Sojasauce, Senf, Tomatenmark, 1TL Balsamicoessig, 1TL Zucker und 150ml Wasser ablöschen und 4-5min einkochen lassen, bis die Soße leicht eindickt. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 5) In einer großen Schüssel Balsamicocreme, 1EL Olivenöl und 1EL Wasser zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Dressing marnieren.
- 6) Kartoffeln abgießen und dabei ca. 50ml Kochwasser zurückhalten. Kartoffeln, Pastinaken, Kochwasser, 1EL Margarine und Muskat stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und $\frac{3}{4}$ der Petersilie unterheben. Stampf mit Linsen-Champignon-Ragout und Salat auf Tellern anrichten und mit restlicher Petersilie bestreuen.



Guten  Appetit