

Linsenbolognese

Es muss nicht immer Fleisch sein!

Diese Bolognese-Soße ist mindestens genauso schmackhaft!

Zutaten:

½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
50 g	Sellerie
½ St.	Lauch
1 EL	Olivenöl
1 ½ EL	Tomatenmark
100 g	rote Linsen
250 ml	Gemüsebrühe
½ D.	Tomaten gehackt
½ TL	italienische Kräuter
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr klein hacken.
- Möhre und Sellerie schälen und fein würfeln.
- Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse andünsten.
- Tomatenmark zugeben und kurz mit andünsten.
- Die Linsen zugeben.
- Mit Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.
- Am Schluss die Tomaten und die Gewürze zugeben und abschmecken.
- Alles noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.
- Dazu passen alle Arten von Nudeln.

Möhren-Mandel-Muffins

Zutaten:

100 g	Butter
100 g	Möhren
1	Orange
2	Eier
80 g	Zucker
1 P.	Vanillezucker
125 g	Mehl
50 g	Mandeln gem.
¼ TL	Backpulver

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
- Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.
- Möhre schälen und fein raspeln.
- Orange auspressen, mit den Möhrenraspeln vermischen.
- Butter zerlassen.
- Eier mit Zucker und Vanillezucker verrühren, Möhrenraspel unterrühren.
- Mehl mit Backpulver und Mandeln mischen, unter den Teig heben.
- Die zerlassene Butter unterrühren.
- Den Teig in die Muffinsform füllen und auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.
- Nach dem Backen in der Form etwas abkühlen lassen und dann erst aus der Form lösen.

Topping/Creme

Zutaten:

75 ml	Orangensaft
1 TL	Honig
1 TL	Speisestärke
25 g	Butter
175 g	Doppelrahm-Frischkäse
60 g	Puderzucker

Zubereitung:

- Orangensaft, Honig und Stärke in einem Topf verrühren. Unter Rühren aufkochen und rühren, bis die Masse leicht dicklich ist. Abkühlen lassen.
- Butter zerlassen.
- Frischkäse mit Puderzucker und Orangenmasse glatt rühren und die zerlassene Butter unterrühren.
- Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf die ausgekühlten Muffins spritzen.

Wenn es schnell gehen soll, hier die Alternative für das Topping:

250 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen mit 1 P. Vanillezucker steif schlagen, 1/2 TL abger. Orangenschale unterheben.

Die Creme mit einem Spritzbeutel auf die Muffins spritzen.