

LINSEN, CHAMPIGNON UND BLUMENKOHL-CRUMBLE

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 2 Esslöffel (30 g) natives Olivenöl extra
- 500 g ganze rote Linsen, gekocht
- 250 g geröstete Pilze, gehackt
- 1 Tasse (180 g) gelbe Zwiebel, gehackt
- ¼ Tasse (20 g) sonnengetrocknete Tomate, gehackt
- 2 Tassen (350 g) Blumenkohl, gewürfelt
- 1 Tasse (180 g) Rote Bete, geröstet, klein gewürfelt

Zubereitung:

1. Einen großen Topf auf mittlere bis hohe Hitze stellen, alle Zutaten hineingeben und 10 Minuten lang anbraten.
2. Verwenden Sie etwa 2 Tassen (500 g) dieser Crumble-Mischung für je 500 g Rinderhackfleisch in einem Rezept