

LINSEN-TOFU CRUMBLE

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 35 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 500 g ganze rote Linsen, gekocht
- 500 g extra fester Tofu, zerkrümelt
- ¼ Tasse (60 ml) natriumarme Sojasauce
- ¼ Tasse (140 g) Tomatenmark
- 2 Esslöffel (20 g) getrocknete Tomaten, gehackt
- 1 Esslöffel (10 g) Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel (7 g) geräucherter Paprika
- 1 Esslöffel (15 ml) Apfelessig
- 1 Esslöffel (15 mL) Ahornsirup

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Rührschüssel alle Zutaten vermischen und gut durchschwenken, damit sie sich gleichmäßig verteilen.
3. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen und 15 Minuten backen. Herausnehmen und in einer heißen Pfanne etwa 5 Minuten lang anbraten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen oder bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.