

LINSEN-CRUMBLE AUF PFLANZLICHER BASIS

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: keine Angabe

Zutaten:

- 1 Esslöffel (15 g) Rapsöl
- 500 g fein gehackte Walnüsse
- 500 g Champignons, geröstet, gehackt
- 500 g ganze rote Linsen, gekocht
- 1 Esslöffel (8 g) Chilipulver
- 1 Teelöffel (3 g) Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel (3 g) Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel (2 g) geräucherter Paprika
- ½ Teelöffel (1 g) getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel (2 g) Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel (15 g) Harissa

Zubereitung:

1. In einer großen Bratpfanne Öl, Walnüsse, Pilze und Linsen anbraten und durchwärmen. Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, geräuchertes Paprikapulver, getrockneten Oregano, Zwiebelpulver und Harissa hinzufügen und etwa 2-3 Minuten gut verrühren, bis die Walnüsse und Linsen aromatisch werden.