



ALLES DRIN.

\*\*\*\*\*Wochenkarte ab 5. März\*\*\*\*\*

Ab Montag

Mango-Möhren-Eintopf mit Kokoscreme

Ab Dienstag

Chorizo-Bolognese

Ab Mittwoch

Quesadilla mit Guacamole

Ab Donnerstag

Elsässer Flammkuchen

3 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr
- U Bahn Schlump (im Blumenladen), Mo-So, ab 10 bis 20 Uhr
- ZOB Altona, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr



01575 7075080

hallo@chriskochtuete.de

+++facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll:)+++

# Linsenbolognese

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, einen Pürierstab (kein Muss), einen Messbecher, einen Wasserkocher, und zwei Töpfe bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt's schon lecker Essen!

**Pasta** in Salzwasser 10 Min al dente kochen. **Schnittlauch** waschen und klein schnippeln.

**Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und klein hacken. In einem großen Topf mit etwas Olivenöl die Zwiebel, den Knoblauch und die **Linsen** 2 Min auf mittelhoher Hitze anbraten. Dann mit Wasser (1P: 200ml/ 2P: 400ml) und der **Brühe** ablöschen, die passierten **Tomaten**, Salz, Pfeffer und das **Gewürz** "Barmbek Booster" (Vielen Dank an 1001 Gewürze hier aus Hamburg für das tolle Gewürz) hinzufügen, umrühren, runterschalten und 12-14 Min köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, aber zu dünn darf es nicht sein, das wird nämlich unsere Soße. Am Ende die Soße mit dem Pürierstab leicht anpürieren.

Die Pasta auf schöne Teller geben. Die Soße darüber geben und mit dem Schnittlauch bestreuen. Etwas Essig dazu reichen und über die Soße geben. Schmeckt super. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

☞----(10 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine Review auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

