BREW CHUNKS, STÜCKE ZUM SCHMOREN, VEGAN, HAUPTGERICHT

ROTE LINSEN, TOMATEN, GARAM MASALA MIT BREW CHUNKS.

BB-019

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
GEMÜSE		
☐ Zwiebelwürfel	275 g	2,8 kg
☐ Ingwer	14 g	135 g
☐ Kartoffelwürfel	800 g	8 kg
☐ Karottenwürfel	500 g	5 kg
☐ Linsen	500 g	5 kg
FOND UND SAUCE		
☐ Öl	105 ml	1,1 l
☐ Tomatenmark	100 g	1 kg
☐ Gehackte Tomaten Dose	1 kg	10 kg
☐ Gemüsebrühe	1,6 l	16 l
☐ Zitronensaft	28 ml	275 ml
☐ Öl	105 ml	1,1 l

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
WÜRZE		
☐ Garam Masala	25 g	250 g
☐ Paprikapulver	15 g	150 g
☐ Kurkuma	16 g	155 g
☐ Salz	15 g	150 g
☐ Garam Masala	10 g	95 g
☐ Mandelstifte	16 g	160 g

1 Das Öl erhitzen und die Zwiebeln mit den Gewürzen anschwitzen.

2 Tomatenmark, Kartoffeln und Karotten dazugeben und kurz mitschwitzen, danach die Linsen hinzufügen.

3 Mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen und langsam einkochen lassen, bis ein dickflüssiger Eintopf entsteht.

4 Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

5 Die Brew Chunks in Öl nicht zu scharf anbraten kurz die Mandelstifte dazugeben und mit Garam Masala würzen.

6 Auf dem Eintopf anrichten.

Brew Chunks mit Mandelstiften anbraten, mit Garam Masala würzen, auf den Eintopf setzen. Das Topping macht das Gericht.

Steve

HAT'S GESCHMECKT? FOTO VOM TELLER AN STEVE.
BREW-BITES.DE/HATS-GESCHMECKT