

## **Bohnen-Linsentopf süßsauer**

### Zutaten:

50 g rote Bohnen  
150 g Linsen  
650 ml Gemüsebrühe ungesalzen  
4 St. Gewürznelken  
2 St. Lorbeerblätter  
8 St. Dörripflaumen  
150 g Ananas  
100 g Apfel  
2-4 EL Rotweinessig  
1 EL Curry  
1 Ingwer, Muskat, Kräutersalz, Pfeffer  
100 g Zwiebel  
10 g Butter  
50 g Mandeln grob gehackt  
100 g Schafskäse, mild

### Zubereitung:

Bohnen in 200 ml und Linsen in 450 ml Gemüsebrühe, getrennt einige Std. einweichen. Bohnen halbweich kochen, die Linsen dazugeben und mit den Gewürznelken und Lorbeerblättern fast fertig garen. Dörripflaumen, Ananas und Apfel grob würfeln, mit den Gewürzen zum Bohnen-Linsentopf geben, fertig garen und abschmecken. Zwiebel fein schneiden, in Butter andünsten, grob gehackte Mandeln mitdünsten und zu den Linsen geben. Schafskäse in Würfel schneiden und als Garnitur über den Bohnen-Linsentopf streuen.

Zutaten ausreichen für 4 Teller.

-stand auf einer Bohnentüte aus dem Reformhaus