



# Linse Hirse Pfanne in Cashew Sauce

Lunch and Dinner

## Ihr braucht für 1 Portion:

- 1 Viertel Tasse Linsen
- 1 Viertel Tasse Hirse
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 halber Gemüsebrühwürfel
- 1 roten Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Hand voll Champignons
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Cashewmus
- frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

## So geht's:

1. Die Linsen, die Hirse und das Wasser gemeinsam aufkochen, den Gemüsebrühwürfel dazu geben, einmal gut durchrühren und für ca. 15-20 Minuten bei kleiner Hitze garkochen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und kleinschneiden.
3. Zuerst die Zwiebeln im Kokosöl anbraten, dann die Karotten dazu geben und für ca. 5 Minuten anbraten. Danach die Champignons hinzufügen und alles für weitere 10 Minuten braten. Ganz wichtig: Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt ;)
4. Nun ein bisschen Wasser in einem Wasserkocher aufkochen (oder in einem Topf).

5. Das Cashewmus zum Gemüse geben und das heiße Wasser dazu gießen, sodass das Gemüse gerade nicht damit bedeckt ist. Nun gut durchrühren, damit sich das Wasser mit dem Cashewmus vermischt und die Hitze erhöhen. Alles so lange köcheln lassen bis sich eine sämige Sauce daraus gebildet hat.
6. Die Petersilie waschen, schneiden und frisch darunter rühren.
7. Nun müsst ihr nur mehr den Linsen-Hirse-Mix gemeinsam mit der leckeren Sauce anrichten und es euch schmecken lassen ♥

Nomnomnom ♥

xxx,

A handwritten signature in black ink that reads "Sophie". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal line extending to the right from the end of the name.

[zum Post auf www.sophiehearts.com](http://www.sophiehearts.com)