

# good food loop

## Orientalesch Lënsenzopp

### Wat brauch ech dofir?

- 1 Ënn
- 1 EL Rapsueleg
- 200g Lënsen
- 1/2 Choufleurskapp
- 5 mëttelgrouss Wuerezlen
- 2 EL Tomatemark
- Bouillon a Waasser opgeléist
- 150 ml Kokosmëllech
- 250g Tomaten
- 2 Poretten
- Salz a Pfeffer
- 1-2 TL Uebstesseg



### Preparatioun:

1. Geméis wäschen a kleng schneiden.
2. Ënn am Rapsueleg undénsten, d'Lënsen an Dëppe ginn a mat den Ënnen kuerz undénsten.
3. Tomatemark, de Choufleur, d'Wuerzelen mat den Ënnen a Lënsen vermëschen an d'Geméisbitt an Dëppe schëdden. Un d'Kache bréngen.
4. Kokosmëllech an Zopp schëdden.
5. Wann d'Lënsen bal mell sinn, Poretten an Tomaten zesummen an Zopp ginn a mat Salz, Pfeffer, Uebstesseg, eventuell Kraider oder Piment wierzen.