



## LINSEN-GULASCH

- 🌿 2 Zwiebeln
- 🌿 3-4 Knoblauchzehen
- 🌿 1/2 Esslöffel Tschubritza-Gewürz
- 🌿 1/2 Teelöffel Guzum-Gewürz (was nach Minze riecht)
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Salz
- 🌿 150 g Tomatenmark
- 🌿 Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 🌿 Linse

### **Zubereitung:**

Die geschnittene Zwiebel dünsten. Fein geschnittener Knoblauch, 250 g Linsen und alle Gewürze dazugeben dazu geben. 1 Liter Wasser ablöschen. Alles kochen lassen, bis das Wasser auf die Dichte des Gulaschs reduziert ist.