

# Ein Rezept von gaumenschrei.de

Lauch, Tomate

Zu Frikadellen gibt es bei uns immer ein „Gutes-Gewissen-Gemüse“. Tiere sollen nicht alleine sterben. Ein wenig Gemüse soll es auch treffen. Und dieses Mal trifft es diverse Lauchstangen. Die sollen unsere Gesundheit fördern. Und schmecken sollen sie natürlich auch. Jedes Mal anders, aber meistens gut.

Diesmal mache ich sie so:

Lauchstangen in Scheiben schneiden. Vorher geputzt und von Sand gereinigt, landen sie dann im Topf. Dazu kommen gewürfelte, rote Zwiebeln, Thymianzweige, und Knoblauch. Das alles lasse ich in Olivenöl etwas anbraten. Nun Polpa, Tomatenstücke, zugeben und köcheln lassen bis der Lauch gar ist. Mit gekörnter Brühe aus dem Bioladen und etwas Sojasoße abschmecken. Schärfe erreiche ich mit Tabasco. Kurz vor dem Servieren kommt noch etwas Frischkäse dazu.

Das war's. Frikadellen und Kartoffelpüree dazu. Und schon ist meine Frau im siebten Himmel. Und ich dann auch.

Zutaten:

Lauch

Zwiebeln

Knoblauch

gehackte Tomaten

Sojasoße

Tabasco

gekörnte Brühe aus dem Bioladen