



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **SENFPOLENTA MIT LINSENSUGO**

Erstellt am 09.03.2022

**Exklusiv von GAIA Mahlzeit aus dem  
Most4tel für Farmgoodies ♥**

🕒 60 min leicht vegetarisch

Ein herrliches Gericht, vollgepackt mit  
FARMGOODIES

*Bild und Rezept von GAIA Mahlzeit*



### **Zutaten Linsensugo**

- 180g BIO Berglinsen von Farmgoodies
- etwas Farmgoodies BIO Sonnenblumenöl
- 400g Zwiebel fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen fein gewürfelt
- 200g Knollensellerie geschält, Knoblauch hinzufügen und fein gewürfelt
- 150g Karotte geschält und fein gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 200g Polpa
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Kümmel frisch gemahlen
- 3 EL frischen Rosmarin fein geschnitten
- 1 EL Farmgoodies BIO Weinessig
- Salz

### **Zubereitung Linsensugo**

Die Berglinsen etwa 10 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel langsam andünsten, öfter umrühren nach ca. 10 Minuten mitbraten.

Sellerie und Karotten hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten.

Tomatenmark dazugeben und mitrösten.

Polpa und Lorbeerblätter in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Berglinsen, Kümmel und Rosmarin zugeben weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Weinessig abschmecken.

### **Zutaten Polenta**

- 2 EL Farmgoodies BIO Sonnenblumenöl
- 200g Zwiebel fein gewürfelt
- 500 ml BIO Milch
- 500 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- 180g Maisgrieß grob

### **Zubereitung Polenta**

Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel glasig andünsten.

Mit Milch, Gemüsefond und Lorbeerblätter aufgießen und aufkochen.

Unter ständigem rühren den Maisgrieß einrieseln lassen.

- 3 EL Farmgoodies BIO Senf Kavi-ah!
- 2 EL Butter
- 2 EL Parmesan gerieben

Senf Kavi-ah!, Butter und Parmesan einrühren.



### Die Geschichte zu GAIA Mahlzeit aus dem Mostviertel

GAIA kocht, macht und bietet kulinarische Speisen mit Nachhaltigkeitsfaktor. Daniel und Melitta bereiten Menüs im Glas in Bio-Qualität. Wenn es mal schnell gehen muss, braucht man nicht auf Qualität verzichten!

- Daniel und Melitta legen besonderen Wert auf den ökologischen Fußabdruck der verwendeten Lebensmittel und bei der Verarbeitung.
- Die Nachhaltigkeit spiegelt sich auch in der Verpackungsart wider. Alle Speisen werden ausschließlich im altbekannten REX GLAS mit Pfandsystem verkauft. So vereinen sich die guten alten Werte mit einer neuen Lebensart.

*"Wir haben uns bewusst für die PASTEURISIERUNG unserer Gläser entschieden.*

*Durch diese schonende Methode der Haltbarmachung bleiben Nährstoffe, Geschmack, Farbe und Konsistenz besser erhalten".*

Das Glas muss jedoch im Unterschied zu sterilisiertem Kochgut im Kühlschrank gelagert werden.

Die Auswahl an vegetarischen/veganen Speisen ist groß und abwechslungsreich aber auch Klassiker wie geschmorte Rindsbackerl oder Kalbsrahmgulasch finden den Weg ins Glas.

### Wer kann GAIA genießen?

- Alle, die im Umkreis von 3365 Allhartsberg leben
- Firmen, die ihren Mitarbeiter:innen ein gesundes Mittagessen anbieten wollen
- Berufstätige, die Wert legen auf gesundes und mit Liebe zubereitetes Essen
- Besonderes Catering für Veranstaltungen

### Wie kommt man zum GAIA-GLAS?

#### 1. Menü Vorbestellung:

All diese Speisen werden fertig mit Beilage im Glas angeboten. Um hier das wöchentlich wechselnde Menü nicht zu verpassen, empfehlen wir die Anmeldung zum Menületter >>

#### 2. Aus dem GAIA-VORRAT wählen ..

.. und vor Ort in Allhartsberg zu Öffnungszeiten abholen. Diese Speisen sind ohne Beilagen.

#### 3. Vertriebspartner:

- Regionalhütten in Waidhofen/Ybbs
- M&M'S in Seitenstetten
- Regionalplatzl Blindenmarkt
- Rund um Gsund Netzwerk Euratsfeld
- ... weitere folgen noch ..

**Du hast Interesse an GAIA-Spezialitäten - get in contact**

<https://gaia-mahlzeit.at>

@giamahlzeit auf facebook

#gaia\_mahlzeit instagram

2024 © All Rights Reserved.