

PVLSVM

Zutaten:

Olivenöl *optional* **Wasser**

Zwiebel

Knoblauchzehe(n)

Gemüse nach Wahl z.B. *Karotte, Brokkoli, Lauch, Kohl, etc.*

Frischer Koriander und Körner *letzteres optional*

Selleriegrün

(Rote) Linsen optional Graupen o.ä.

Lorbeerblatt

Fisch- (oder Soja-)soße

MVLSVM *oder Rotwein, Honig und mehr Pfeffer*

Wasser

Pfeffer

Salz *optional*

Fladenbrot:

Vollkornmehl und Wasser

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Gemüse und Selleriegrün hacken.
2. Öl im Topf oder der SITVLA erhitzen und alles Trockene darin anschwitzen.
3. Mit Soße und MVLSVM ablöschen, kurz köcheln lassen und dann Wasser und Lorbeerblatt hinzugeben.
4. Köcheln lassen, bis das PVLSVM angedickt ist, notfalls mehr Wasser hinzugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.

Während Schritt 3 Mehl und Wasser in einer Schüssel, der TRVLLA oder einer Pfanne verkneten und ein Fladenbrot daraus formen. Das Fladenbrot in der Pfanne von beiden Seiten rund 3 Minuten oder bis zum gewünschten Bräune-/Schwärzegrad backen.

Das Gericht kann nach Verfügbarkeit mit Gemüse und Gewürzen erweitert werden oder im Notfall auf ein **Minimum** reduziert werden.