

Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



Linseneintopf indische Art



Zutaten:

- 75 g rote Linsen (Trockengewicht)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Kohlrabi, fein gewürfelt
- 3 kleine Karotten, fein gewürfelt
- 1 TL Rapsöl
- 1/2 Ingwerknolle, geschält und fein gerieben
- 2 mittelgroße Kartoffeln, fein gewürfelt
- 1 TL Curry mild
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt
- Sojasauce und 1 EL weißer Balsamicoessig zum Verfeinern

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel häuten und in kleine Würfel schneiden. Kohlrabi, Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Ingwerknolle schälen und das Fruchtfleisch auf einer feinen Reibe abreiben. Petersilie fein hacken. Rapsöl in einem hohen Topf erwärmen, die Zwiebel und Gemüsewürfel zugeben und kurz andünsten. Curry dazugeben und mitdünsten lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Kartoffeln und den Ingwer dazugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 12-15 min leicht köcheln lassen. Petersilie hacken. Die Linsen mit Sojasauce und Essig abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Das Rapsöl in einem hohen Topf erwärmen, die Zwiebel- und Gemüsewürfel zugeben und kurz andünsten. Das Curry dazugeben und mitdünsten lassen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffeln, die Linsen und den Ingwer zufügen. Bei geschlossenem Deckel ca. 12-15 min leicht köcheln lassen. Die Linsen mit Sojasauce und Essig abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwertangabe: 120 kcal