Linseneintopf

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

180 G	gelbe oder orange Linsen
2	Zwiebeln
4-5	Knoblauchzehen
	frischer Ingwer, ein daumengroßes Stück
4 KLEINE	Karotten
2 TL	Tomatenmark
400 ML	passierte Tomaten
1 TL	Coriander geschrotet oder gemahlen
2 TL	Cumin gemahlen
1 PRISE	Salz
JE 1 PRISE	Pfeffer, Chili, Muskat, Cardamom und Zimt
1	Lorbeerblatt
	Butterschmalz oder Öl
	Joghurt oder Sauerrahm

Zubereitung

1. Linsen abspülen und in Wasser oder Brühe mit dem Lorbeerblatt bissfest garen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Karotten schälen. Zwiebel und Karotten fein würfelig schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
3. Zwiebeln in Fett glasig anschwitzen, Knoblauch, Ingwer, Coriander und Cumin zugeben und kurz mitrösten.
4. Karotten zugeben und mit den passierten Tomaten aufgießen.
5. Tomatenmark hinzugeben, ebenso wie alle weiteren Gewürze. Für einige Minuten garen bis die Karotten bissfest sind, danach die Linsen zugeben und nochmals pikant abschmecken.
6. Zum Linseneintopf passt Fladenbrot oder Reis, wer mag verfeinert mit etwas Joghurt oder Sauerrahm.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag