



Dauer: //vittei
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