

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.