

Rezept des Monats: Linseneintopf mit Gemüse (One Pot)



Linsen sind potente Eiweisslieferanten und ein oft unterschätztes Lebensmittel. Sie gehören zu den Hülsenfrüchten und in verschiedenen Farben (Sorten) erhältlich. Die Linsensamen haben nicht alle dieselben Eigenschaften. Die roten Linsen verkochen sehr rasch und geben schon beim Kochen eine eher breiige Konsistenz. Im folgenden Rezept finde ich es besser, wenn die Linsen noch etwas Biss haben – deshalb finde ich hier die schwarzen Linsen (Beluga-Linsen) geschmacklich spannender. Zu Linsengerichten darf das Fleisch ruhig fehlen – Linsen sind wunderbare Eiweisslieferanten. Ob Vegetarier oder nicht, wir essen meist einmal in der Woche Linsen – vor allem auch als Linsen-Curry – der Familienleibspeise. Doch dieses Rezept verraten wir dann das nächste Mal.

Zeitbedarf:

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, fein gehackt

1 EL Curry

3 Rüebli, klein gewürfelt

½ Sellerie, klein gewürfelt

Butter, zum Dünsten



Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

250 g schwarze Linsen

8 dl Gemüsebouillon

Salz

Pfeffer

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

100 g Joghurt nature

Vorgehen:

1. Zwiebel, Curry und Gemüse in der Butter andünsten. Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer begeben, zugedeckt 30 Minuten garen.

2. Linsen-One-Pot mit Joghurt und Schnittlauch servieren

Diana Rütimann wünscht Dir/Euch „en Guete“ und vill Spass bim Chochä.

Nährwerte: Energie: 1231kJ / 294kcal, Fett: 8g, Kohlenhydrate: 37g, Eiweiss: 19g