

ONE POT-LINSEN

LINSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

150 g Müller's Mühle Beluga-Linsen
je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
4 Lauchzwiebeln
2 Möhren
100 g frischer Spinat
3 EL geröstetes Sesamöl
500 ml Brühe
300 g Rinderfilet
4 Stängel Zitronengras
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Chilipulver
Kurkuma

Produktempfehlungen



BELUGA LINSEN

Zubereitungen

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, mit Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Knoblauch zerdrücken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und putzen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einer großen Pfanne in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Linsen, Lauchzwiebeln, Möhren und Spinat zufügen und andünsten. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 30-40 Minuten garen.

Filet trocken tupfen, der Länge nach in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, wellenförmig auf das Zitronengras reihen (evtl. das Fleisch vorher mit einem Schaschlikspieß einstechen, dann lässt es sich besser aufreihen), Filet mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen erhitzten Öl ca. 5 Minuten braten. Linsengemüse mit Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller mit den Spießen anrichten und servieren.

Tipp: Probieren Sie das Rezept alternativ auch mit Müller's Mühle Beluga- oder Pardina-Linsen. Da alle drei Linsen-Sorten über dieselben Kocheigenschaften verfügen ändern sich die angegebenen Garzeit nicht.