BUNTE LINSEN – HOT & SPICY

LINSEN | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN

Produktempfehlungen

BELUGA LINSEN

PARDINA LINSEN

ROTE LINSEN

Zutaten (Für 4 Personen)

50 g Müller's Mühle Rote Linsen
50 g Müller's Mühle Pardina Linsen
50 g Müller's Mühle Beluga Linsen
1 Rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Rote Currypaste
50 g Tomate (passiert)
100 g Gemüsewürfel fein geschnitten
(Karotten, Lauch Sellerie)
1 St. Chilischote
50 g Brokkoli Röschen
50 g Blumenkohl Röschen
500 g Gemüsebrühe
1 TL Paprikapulver
1 EL Zitronensaft
2 g Koriandergrün (fein gehackt)

Zubereitungen

Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebel und Knoblauch in einem Topf auf milder Hitze im erhitzten Olivenöl weich dünsten. Die Linsen in einem Sieb waschen. Anschließend nach und nach in der Gemüsebrühe kochen.
Sie starten mit der Belugalinse, 10 min später geben Sie die Pardinalinse hinzu, nach 25 min. kommt zum Schluss noch für 5 min. die rote Linse hinzu, zusammen mit der Currypaste den Gemüsewürfeln und dem Blumenkohl und Brokkoli.
Anschließend Tomatenpüree und Paprikapulver in den Topf geben. Das Linsengericht noch ca. 3- 5 min. kochen lassen, mit Zitronensaft abschmecken, salzen und mit Koriandergrün bestreuen.