

BUNTE LINSEN – HOT & SPICY

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



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)

Produkttempfehlungen



BELUGA LINSEN



PARDINA LINSEN



ROTE LINSEN

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.