

BUNTES, MEDITERRANES LINSENGERICHT

LINSEN | HAUPTSPESIE | 45-60 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

100 g Linsen von Müller's Mühle
(Rote Linsen, Beluga- oder Pardina Linsen)
150 g Zucchini, Tomate, Sellerie (fein gewürfelt)
1 Zehe Knoblauch (fein gewürfelt)
1 St. Ingwer (frisch, ca. haselnussgroß, fein gewürfelt)
1 Stange Frühlingszwiebeln (in feinen Scheiben)
2 m.-große rote Zwiebeln (der Länge nach geviertelt)
1 Saft von der Orange
500 ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe
2 Sternanis (ganz)
2 EL Olivenöl
1 TL weißer Balsamico
2 TL Pesto Verde (Vegan ohne Parmesan)
15 g Salz
Cayennepfeffer

Produkttempfehlungen



BELUGA LINSEN

Zubereitungen

Die Gemüsebrühe mit dem Sternanis zum Kochen bringen. Dann werden die kalt abgespülten Linsen hinzugefügt. 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 Essig, Salz und Zucker. Gegebenenfalls während dem kochen etwas mehr Wasser hinzufügen, um ein Trockenlaufen der Linsen zu verhindern.

Jetzt werden der Knoblauch und der Ingwer in feine Würfel geschnitten. In einem weiteren Topf oder einer Pfanne werden nun 5 EL Olivenöl erhitzt. Die Gemüse, Knoblauch und Ingwerwürfel hineingeben und bei schwacher Hitze anschwitzen. Nun den Zucker über das Gemüse streuen. Unter gelegentlichem Umrühren ca. 1-2 Minuten glasig dünsten. Dann den Orangensaft, eine Prise Salz und einen EL Balsamico Bianco zufügen und die Flüssigkeit im offenen Topf oder der Pfanne ziemlich verkochen lassen.

Frühlingszwiebel und die Schalotten hineintun und mit dem Pesto ergänzen. Mit den Linsen mischen und mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.