

REZEPT-WETTBEWERB 2012: „RAN AN DIE KARTOFFELN“

8. Platz

Jessica Wolf aus Neuss

Linseneintopf nicht nach Oma

würzig

Für 4 Portionen

100 g Zwiebeln ♦ 1-2 Knoblauchzehen ♦
1 walnussgroßes Stück Ingwer ♦ 1,2 kg
festkochende Kartoffeln ♦ 600 g rote
Paprika ♦ 400 g Möhren ♦ 2 EL Olivenöl
(alternativ: Kokosöl) ♦ 300 g rote Linsen ♦
1 l Gemüsebrühe ♦ 1 Bio-Limette ♦ 100 ml
Kokosmilch ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦
¼ TL Chiliflocken ♦ ½ TL Kurkuma ♦ ½ TL
gemahlener Kreuzkümmel ♦ **Auf Wunsch:**
Schwarzkümmel zum Bestreuen

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen und ca. 2 cm groß würfeln.

2. Olivenöl im großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Gemüse zugeben und ca. 3 Minuten weiter anschwitzen. Linsen zufügen und untermischen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.



3. Inzwischen Limette heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Limette auspressen. Kokosmilch mit Schaalenabrieb und der Hälfte des Limettensaftes mit Pürierstab aufschäumen. Eintopf kräftig mit Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen und mit übrigem Limettensaft abschmecken. Eintopf in tiefen Tellern anrichten, mit je 2 EL Kokosmilch begießen und auf Wunsch mit Schwarzkümmel bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Pro Portion: ca. 673 kcal, 2820 kJ, 28 g EW,
105 g KH, 13 g F, 9 BE

Dieses Rezept ergänzt den Beitrag „Tolle Knolle - tolle Gewinner!“ aus **köstlich vegetarisch** 5/12

Impressum

köstlich vegetarisch - Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin ♦ **Objektleitung:** Manfred Ott ♦ **Chefredaktion:** Meike Körner
Redaktion: Anna Plumbaum ♦ **Fotos:** Anna Plumbaum ♦ **Herausgeber:** go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529
Waldems-Esch ♦ **Rechtliches:** Dieses Rezept und all seine Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die
Vervielfältigung als Ganzes oder in Teilen – auch elektronisch – ist verboten und bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlags.