Rezept

Belugalinsen mit Ingwer

Ein Rezept von Belugalinsen mit Ingwer, am 06.07.2025

Zutaten

350 g	Belugalinsen
3	Knoblauchzehen
500 g	festkochende Kartoffeln
3 EL	neutrales Pflanzenöl
1 Stück	Sternanis
700 ml	ungesüßter Pflanzendrink
	Salz
150 g	Shiitake (Pilze, ersatzweise braune Champignons)
½ Bund	Koriandergrün
3	Zwiebeln
1	kleine Knollensellerie
2 Stücke	Ingwer
2 TL	Garam Masala
1	Lorbeerblatt
400 g	stückige Tomaten aus der Dose
200 g	Bratpaprika (kleine grüne Paprika, ersatzweise milde grüne Peperoni)
1 Prise	Zucker
2 EL	Weißwein- oder Apfelessig (naturtrüb)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 13 g F, 34 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Die Belugalinsen mit reichlich Wasser bedecken und in 20 Min. bei mittlerer Temperatur bissfest kochen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Sellerie und die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.

3. In einem weiten Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Temperatur 5 Min. unter Rühren glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Garam Masala, Sternanis und Lorbeerblatt dazugeben und 30 Sek. unter Rühren mitanschwitzen. Dann die Sellerie- und Kartoffelwürfel hinzugeben und alles bei niedrigster Temperatur mit Deckel 5 Min. schmoren lassen, dabei 1-2 Mal umrühren. Mit dem Pflanzendrink ablöschen, die Tomaten dazugeben und kräftig salzen. Mit geschlossenem Deckel 10 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

4. Die Linsen durch ein Sieb abgießen und gut abspülen. Die Paprika waschen und abtropfen lassen. Die Pilze trocken abreiben, die Stiele entfernen und die Hüte in 1 cm große Würfel schneiden. Von den Bratpaprika die Stielansätze und das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in dünne Ringe schneiden. Linsen, Pilzwürfel sowie Paprika zum übrigen Gemüse geben und gut umrühren. Alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur 10-12 Min. weiterköcheln lassen, bis Sellerie und Kartoffeln gar sind. Sternanis und Lorbeerblatt entfernen und zum Schluss den Eintopf mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

5. Den Koriander waschen, trockenschütteln und grob hacken. Den Eintopf mit Koriander garnieren und servieren.