Rezept

Gemüse-Linsen-Topf

Ein Rezept von Gemüse-Linsen-Topf, am 22.05.2025

Zutaten

2	dünne Auberginen
150 g	braune Linsen
800 g	Tomaten
1	große Zwiebel
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Granatapfelsirup (aus dem türkischen Lebensmittelladen)
	Pfeffer
	Salz
1	Lorbeerblatt
3	grüne türkische Paprika
3	Knoblauchzehen
1 1/2 EL	scharfes türkisches Paprikamark (aus dem Bio- oder türkischen Lebensmittelladen)
1 EL	getrocknete Minze
7 EL	Olivenöl
½ TL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Auberginen waschen, putzen und 1,5 cm groß würfeln. In ein Sieb geben, kräftig salzen, durchmischen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Inzwischen Linsen mit Lorbeerblatt in 1 l kochendem Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 20 Min. garen, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Lorbeerblatt entfernen.

2. Währenddessen die Tomaten unten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen, anschließend häuten. Tomaten in Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen und den Saft auffangen. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften 1,5 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob schneiden. Die Hälfte beiseitelegen, den Rest mit Tomatenstücken samt Saft, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in eine Schüssel geben. Alles mit Paprika- und Tomatenmark, Minze, Granatapfelsirup und 4 EL Olivenöl vermischen. Dann mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Auberginenwürfel kalt abbrausen, nochmals das Wasser mit den Händen ausdrücken, dann trocken tupfen. 1 EL Olivenöl in einen Bräter geben. Auberginen auf dem Boden verteilen, die Linsen darübergeben. Die Tomatenmischung obenauf verteilen, etwas Petersilie aufstreuen und das restliche Öl darüberträufeln. Den Bräter verschließen und alles im Ofen (unten) in ca. 1 Std. 30 Min. garen. Herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen und mit übriger Petersilie bestreuen. Mit frischem Fladenbrot, Reis oder Bulgur servieren.