

Rezept

Linsen-Chinakohl-Topf

Ein Rezept von Linsen-Chinakohl-Topf, am 29.03.2023

Zutaten

250 g Petersilienwurzeln	5 getrocknete Aprikosen
1 kg Chinakohl	1 Zwiebel
2 EL Rapsöl	250 g rote Linsen
Salz	1 TL Chiliflocken (Pul Biber)
Pfeffer	3 EL Sojasauce
200 g Schafskäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilienwurzeln waschen, putzen, schälen und fein würfeln. Die Aprikosen ebenfalls fein würfeln. Den Chinakohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelringe, Petersilienwurzeln und Aprikosen darin ca. 4 Min. dünsten, bis die Zwiebelringe glasig sind. Linsen, 300 ml Wasser und etwas Salz dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Den Chinakohl untermischen und weitere 10 Min. garen.
3. Inzwischen den Schafskäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Eintopf mit Chiliflocken, Pfeffer und Sojasauce würzen. Den Schafskäse untermischen und den Eintopf sofort servieren.