

Rezept

Linsen-Reis mit Gemüse

Ein Rezept von Linsen-Reis mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

100 g rote Linsen	80 g Langkorn-Naturreis (parboiled)
250 g Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Rapsöl
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
1 1/2 TL mildes Currypulver	500 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
500 g Blumenkohl	1 Stück frische Ingwerwurzel (ca. 1 cm lang)
1 EL Cashewkerne	2 EL frisch gehackter Koriander (ersatzweise Petersilie)
2 EL Joghurt (3,5 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen und den Reis waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig werden lassen. Lorbeerblatt, Nelke und Currypulver zufügen und ca. 2 Min. mitdünsten. Linsen, Reis und Tomaten zugeben und unterrühren. Die Brühe zugießen. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 35 Min. köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt entfernen.
3. Inzwischen den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Blumenkohl und den Ingwer kurz darin dünsten. 75 ml Wasser zugießen und den Blumenkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, eventuell noch Wasser nachgießen. Mit etwas Salz würzen.
4. Den Blumenkohl mitsamt der Garflüssigkeit zum Linsen-Reis geben. Bei ausgeschalteter Herdplatte noch 5 Min. ziehen lassen. Die Cashewkerne hacken. Den Koriander unter den Linsen-Reis mischen. Mit dem Joghurt und den Cashewkernen anrichten.