

Rezept

»Linsencurry« Süß Sauer Salzig

Ein Rezept von »Linsencurry« Süß Sauer Salzig, am 09.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 Möhre	6 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	200 g braune Linsen
1/2 l bester, naturtrüber Apfelsaft	2 rote Äpfel (z. B. Jonagold)
4 EL Sahne	2 TL Aceto balsamico
Salz	Pfeffer
1 kleines Fladenbrot	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Das Grün in feine Ringe schneiden, davon 4 EL für das Finish aufheben. Das Weiße ebenfalls in Ringe schneiden. Möhre schälen, längs vierteln und quer in 1/2 cm große Stücke schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen.
2. Das Öl in einem Topf erwärmen und darin bei geringer Hitze den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln (minus denen fürs Finish), die Möhre und den Thymian 5 Minuten andünsten. Die Linsen in einem Sieb abspülen, mit Apfelsaft in den Topf geben und in 30-40 Minuten bissfest garen.
3. Äpfel waschen und samt der Schale halbieren. Drei Hälften jeweils in vier Spalten teilen, entkernen und die Spalten quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Die Apfelscheiben mit der Hälfte der aufgehobenen Frühlingszwiebeln, der Sahne und dem Essig unter die gegarten Linsen ziehen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und noch mal weitere 2 Minuten zugedeckt neben dem Herd ziehen lassen.
5. Das Fladenbrot vierteln und unterm Backofengrill oder in der Pfanne kurz anrösten. Linsencurry in Suppenschalen verteilen. Den Rest der Frühlingszwiebeln darüberstreuen. Übrige Apfelhälfte grob darüberreiben, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die Linsen gleich zusammen mit dem Fladenbrot servieren.