

Rezept

Marinierte Linsen

Ein Rezept von Marinierte Linsen, am 19.04.2024

Zutaten

200 g schwarze oder grüne Linsen (Beluga oder Puy)	1 getrocknete Chilischote
2 Lorbeerblätter	400 g rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl	4 EL Aceto balsamico
2 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft	Salz
Pfeffer	Chiliflocken (nach Belieben)
200 g Kirschtomaten	Basilikumblättchen zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Linsen in einem Topf mit $\frac{3}{4}$ l Wasser bedecken. Chilischote leicht andrücken und mit den Lorbeerblättern dazugeben. Das Wasser zum Kochen bringen und die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze in 35 - 45 Minuten bissfest garen. Dabei ab und zu kontrollieren, ob noch genügend Wasser im Topf ist und bei Bedarf noch etwas angießen.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze in 10 Minuten weich, aber nicht braun braten. Den Balsamico dazugeben und die Zwiebeln mit Sirup oder Dicksaft, Salz, Pfeffer und eventuell Chiliflocken abschmecken.
3. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, die Chilischote und die Lorbeerblätter entfernen. Die Linsen mit den Zwiebeln und dem übrigen Öl mischen, abschmecken und zugedeckt mind. 1 Stunde durchziehen lassen.
4. Vor dem Servieren Tomaten waschen, halbieren und unter die Linsen mischen. Die Linsen auf Teller verteilen und mit den Basilikumblättchen garnieren.