

Rezept

Rote Linsen mit Gemüserest und Safrancreme

Ein Rezept von Rote Linsen mit Gemüserest und Safrancreme, am 29.06.2026

Zutaten

Für die Safrancreme

- | | |
|--|---|
| 1 Msp. Safranfäden (ersatzweise Safranpulver) | 200 g saure Sahne (ersatzweise Sahnejoghurt) |
| 1 Prise milde Chiliflocken (plus zum Bestreuen nach Belieben) | Salz |

Für die Linsen

- | | |
|--|---|
| 1 Zwiebel | 1 Stück Ingwer (1 cm lang) |
| ca. 100 g Gemüsemais (z. B. 1 Handvoll Brokkoliröschen, 1 Stück Kürbis, 1 Paprikaschote oder 1 dicke Möhre) | 1 EL Butterschmalz (ersatzweise 1 EL Öl) |
| 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel | 300 g rote Linsen |
| Pfeffer | 1 TL gemahlener Koriander |
| 2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft) | 1/2 TL gemahlene Kurkuma |
| | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 11 g F, 23 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Für die Safrancreme den Safran in einem Schälchen in 2 EL kochend heißes Wasser einrühren und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.
2. Für die Linsen Zwiebel und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Den Gemüserest putzen, waschen oder bei Bedarf schälen und je nachdem in Stücke oder kleine Würfel schneiden.
3. Das Butterschmalz im Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer einrühren. Die Gemüsestücke dazugeben und alles bei kleiner Hitze unter Rühren 3-4 Min. andünsten.
4. Inzwischen die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, dann zum Gemüse in den Topf geben. Alles mit 1/2 TL Koriander, 1 TL Kreuzkümmel sowie 1 kräftigen Prise Kurkuma und Pfeffer würzen. Dann 600 ml Wasser dazugießen und aufkochen. Linsen und Gemüsestücke bei kleiner Hitze zugedeckt weich garen. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben, das Gericht sollte aber keinesfalls flüssig sein.

5. Inzwischen für die Safrancreme das Safranwasser durch ein kleines Sieb in ein Schälchen abgießen und mit der sauren Sahne verrühren. Die Creme mit den Chiliflocken und etwas Salz abschmecken.
-
6. Zum Schluss die Linsen mit Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft und nach Belieben noch mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Die Linsen auf vier Schalen verteilen, je 1 Klecks Safrancreme daraufgeben und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen. Dazu passt (Aufback-)Fladenbrot oder Baguette.