

Rezept

Rote Linsen mit Knoblauch und Ingwer

Ein Rezept von Rote Linsen mit Knoblauch und Ingwer, am 31.05.2023

Zutaten

3 Zwiebeln (200 g)	1 Stück frischer Ingwer (40 g)
2 Knoblauchzehen	2 Stangen Staudensellerie
1 Bund glatte Petersilie	1 TL Koriandersamen
1/2 TL Senfkörner	1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma	Cayennepfeffer
1 EL Öl	200 g rote Linsen
500 ml heiße Brühe oder etwas mehr Salz	150 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett) schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Orangenkoriander aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Stangensellerie entfädeln und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein streifig schneiden. Koriander-, Senf- und Kreuzkümmel trocken rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und mit Kurkuma und 1 Prise Cayennepfeffer mischen.
2. Zwiebeln im Öl in 4-5 Min. glasig dünsten, Ingwerwürfel dazugeben, 2-3 Min. weiterschmoren. Knoblauch zugeben, 1 Min. mitschmoren. Selleriewürfel zugeben, noch 2 Min. schmoren. Linsen zugeben, mit so viel heißer Brühe aufgießen, dass sie knapp bedeckt sind.
3. Gewürzmischung einrühren. Deckel auflegen, Hitze reduzieren. Linsen in 20 Min. weich garen. Joghurt unter die Linsen mischen, nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangenkoriander darübermahlen. Mit Petersilie bestreuen.