

Rezept

Rote Linsen mit Schafskäse

Ein Rezept von Rote Linsen mit Schafskäse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	600 g gemischtes Gemüse (z. B. Lauch, Möhren, Auberginen)
2 EL Olivenöl	400 g rote Linsen
800 ml glutenfreie Gemüsebrühe	120 g Schafskäse (Feta)
1 TL Currypulver	1 Msp. gemahlener Koriander
Salz	Pfeffer
1 EL gehackte glatte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Aubergine putzen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten.
3. Die Linsen in ein Haarsieb geben, waschen, kurz abtropfen lassen, zum Gemüse in den Topf geben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und die Linsen darin zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-15 Min. garen. Eventuell etwas Wasser nachgießen.
4. Schafskäse würfeln, zu den Linsen geben und leicht schmelzen lassen. Die Linsen mit Curry, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen, mit der Petersilie bestreuen und z. B. mit Pellkartoffeln und Blattsalat servieren.