Rezept

Süßsaure Linsen

Ein Rezept von Süßsaure Linsen, am 12.10.2024

Zutaten

1	Möhre
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
	1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
3 EL	Balsamico bianco
	Salz
1	kleine Zwiebel
1 EL	Butter
150 g	geschälte gelbe Linsen (aus dem Supermarkt oder Orientladen)
2	große Tomaten
1 TL	flüssiger Honig
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre und die Zwiebel schälen und in winzig kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Butter und das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhre, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig braten.

2. Die Linsen mit in den Topf geben und 1 Min. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Min. garen, bis die Linsen bissfest sind.

3. Inzwischen die Stielansätze der Tomaten herausschneiden und die Haut kreuzweise einritzen. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

4. Die Tomaten unter die Linsen mischen und alles weitere 5 Min. garen, bis die Linsen weich sind. Zum Schluss den Essig und den Honig untermischen und alles mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.