

Rezept

Wurzelgemüse-Wok mit Zitrus-Linsen

Ein Rezept von Wurzelgemüse-Wok mit Zitrus-Linsen, am 28.06.2026

Zutaten

2 schwarze Limetten	150 g Berglinsen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	1 Grapefruit
2 EL süßsaure Chili-Sauce	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
100 g Möhren	100 g Pastinaken
200 g Rote Bete	1 EL Erdnussöl
1 EL Garam Masala	1 TL rote Currypaste
250 ml Gemüsebrühe	100 g Kokosmilch
1 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 480 kcal, 9 g F, 24 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die schwarzen Limetten mehrmals rundum mit einem spitzen Messer einstechen und zusammen mit den Linsen nach Packungsanweisung garen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein hacken, die Hälfte davon zu den Linsen geben.
2. Die Schale der Grapefruit samt der weißen Haut abschneiden. Die Grapefruitfilets mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Trennwänden herauslösen, in Stücke schneiden und 2 Min. vor Garzeitende zu den Linsen geben. Zum Schluss die schwarzen Limetten ausdrücken und aus den Linsen entfernen. Die süßsaure Chilisauce unterrühren und die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Während die Linsen garen, die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in 4 mm breite Scheiben schneiden. Rote Bete putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln.
4. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Zwiebelstreifen, restlichen Ingwer, Möhren, Pastinaken und Rote Bete darin 6 Min. anbraten. Garam Masala und Currypaste einrühren und 15 Sek. mitbraten. Das Gemüse mit Brühe ablöschen und zugedeckt 8 Min. garen. Dann Kokosmilch und Limettensaft unterrühren. Den Wurzelgemüse-Wok zusammen mit den Linsen auf zwei Tellern anrichten.