

R o t e L i n s e n (v e g e t a r i s c h)

- Variation: deutsch (mild) -

Zutaten: 200 g getrocknete rote Linsen,
6 Zwiebeln, 1 Knolle Knoblauch,
1 kleine Kartoffel (zum Binden),
½ Tube Tomatenmark, ½ TL Zimt,
Öl zum Anbraten, Wasser nach Bedarf,
Pfeffer, Salz

Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen, sehr klein hacken.
Linsen gut waschen (4 - 5 mal), Linsen und gehackte
Kartoffel mit Wasser (Wasser soll die Linsen gut
bedecken) zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze
20 - 30 Minuten bei geöffnetem Topf kochen lassen,
ab und zu umrühren, evtl. noch Wasser zufügen.
Zwiebeln hacken, Knoblauch pressen. Gehackte
Zwiebeln in einer eigenen Pfanne mit viel Öl bei
guter Hitze goldbraun braten, Knoblauch zum Schluss
etwas mitbraten. Tomatenmark und vorbereitete
Zwiebelmasse zu den Linsen geben und untermischen.
Deckel schließen, zum Kochen bringen und 20 bis
30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis
die Linsen zerfallen, evtl. etwas Wasser zufügen
(dick-sämig). Zum Schluss mit Pfeffer und Salz
abschmecken.

Tipp: Wer das Mischungsverhältnis Linsen/Knoblauch
ändert, erhält eine neue Geschmacksvariante.

F r o h e s G e l i n g e n

G u t e n A p p e t i t !