

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

- Variation: indisch -

Zutaten:

200 g getrocknete rote Linsen,
8 Zwiebeln, 1 Knolle Knoblauch,
auf kleinem Teller fertigmischen:
2/3 EL Mohnsamen, 2/3 TL Kreuzkümmel;
½ TL Korianderpulver, ½ TL Zimt,
1 Prise Kardamon, 2 EL Kokosnussflocken
(meist in Supermärkten erhältlich, wenn nicht,
weglassen), Öl zum Anbraten, Wasser nach Bedarf,
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Linsen gut waschen (4 - 5 mal), gut mit Wasser bedecken und mit geöffnetem Topf bei mittlerer Hitze 20 - 30 Minuten kochen lassen (bis die Linsen weich sind), evtl. noch Wasser zufügen, zwischendurch Schaum abschöpfen. Zwiebeln hacken, Knoblauch pressen. Gehackte Zwiebeln in einer eigenen Pfanne mit viel Öl bei guter Hitze goldbraun braten, Knoblauch zum Schluss 1 Minute mitbraten. Die so vorbereiteten Zwiebeln und Gewürze zu den Linsen geben und untermischen. Die Linsen zum Kochen bringen und 20 - 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen, immer wieder umrühren, evtl. etwas Wasser zufügen (dick-sämig). Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.

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