



# Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

## Rezept des Monats: Linseneintopf mit Gemüse



Linsen sind potente Eiweisslieferanten und ein oft unterschätztes Lebensmittel. Sie gehören zu den Hülsenfrüchten und in verschiedenen Farben (Sorten) erhältlich. Die Linsensamen haben nicht alle dieselben Eigenschaften. Die roten Linsen verkochen sehr rasch und geben schon beim Kochen eine eher breiige Konsistenz. Im folgenden Rezept finde ich es besser, wenn die Linsen noch etwas Biss haben – deshalb finde ich hier die grünen oder die schwarzen Linsen (Beluga-Linsen) geschmacklich spannender. Zu Linsengerichten darf das Fleisch ruhig fehlen – Linsen sind wunderbare Eiweisslieferanten. Ob Vegetarier oder nicht, wir essen meist einmal in der Woche Linsen – vor allem auch als Linsen-Curry – der Familienleibspeise. Doch dieses Rezept verraten wir dann das nächste Mal.

Zeitbedarf:

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

### **Zutaten für 4 Personen**

#### **Menge Zutaten**

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

1 roter Peperoncino, in Ringen, nach Belieben entkernt

1-2 EL Curry

Butter zum Dämpfen

200 g Rübli, klein gewürfelt



# Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

- 200 g Sellerie, klein gewürfelt
- 200 g Fenchel, klein gewürfelt
- 250 g grüne oder schwarze Linsen
- 8 dl Gemüsebouillon
- 150 g Dörrpflaumen, entsteint
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten, Salz, Pfeffer
- 100 g Crème fraîche

## **Vorgehen:**

Zwiebel, Lorbeer, Nelken, Peperoncino und Curry in der Butter andämpfen. Gemüse mitdämpfen. Linsen beifügen, mit der Bouillon ablöschen, aufkochen. Zugedeckt 25-30 Minuten knapp weich kochen. Die letzten 5-10 Minuten die Pflaumen mitgaren.

Die Hälfte des Schnittlauchs daruntermischen. Linsen-Eintopf in vorgewärmte Teller verteilen, mit Crème fraîche und restlichem Schnittlauch garnieren.

Diana Rütimann wünscht Dir/Euch „en Guete“ und vill Spass bim Chochä.

Nährwerte: Energie: 1817kJ / 434kcal, Fett: 16g, Kohlenhydrate: 52g, Eiweiss: 19g