

Linsen-Salat und Linsen-Curry

Für 4 Personen:

Basiszutaten:

200 g Gelbe Linsen 200 g Rote Linsen 200 g braune Berglinsen

Linsensalat:

300 g gegarte Linsen 2 gelbe Möhren 2 orangefarbene Möhren
2 Petersilienwurzeln 1 Zehe Knoblauch 1 kleine Zwiebel
1 kleiner Kopf Brokkoli 0.5 Bund glatte Petersilie 0.5 TL Harissa
0.5 TL geräuch. Paprika-Pulver 3 EL Olivenöl 2 TL Honig
Zitronensaft 3 EL Sojasoße Salz, Pfeffer

Linsencurry:

300 g gegarte Linsen 2 gelbe Möhren 2 orangefarbene Möhren
2 Petersilienwurzeln 1 Stück Ingwer 1 Zehe Knoblauch
1 kleine Zwiebel 1 EL Currypulver 400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch 1 Spitzer Essig 1 TL Honig
0.5 Bund Koriander 1 Handvoll Cashewkerne Salz, Pfeffer, Olivenöl

Basiszutaten:

Die Linsen in Wasser bissfest kochen, abtropfen und bis zur weiteren Verarbeitung beiseitestellen. Das Kochwasser nicht salzen.

Linsensalat:

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Brokkoli in Röschen teilen und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Knoblauch und Zwiebel hinzugeben, kurz schwenken, mit etwas Sojasoße ablöschen und mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Bis zum Servieren warm halten.

Möhren und Petersilienwurzel schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen und dann mit Harissa und Paprika-Pulver würzen. Nun die gegarten Linsen hinzugeben und kurz schwenken. Mit der restlichen Sojasoße, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und nochmals mit etwas Olivenöl abrunden.

Linsensalat auf Teller geben, den gebratenen Brokkoli hinzugeben und mit geschnittener Petersilie garnieren.

Linsencurry:

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Petersilienwurzel schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Ingwer mit Hilfe eines Löffels schälen und fein würfeln. Das Gemüse in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen.

Ingwer und gegarte Linsen hinzugeben, mit Currypulver bestäuben und kurz rösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen. Mit etwas Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze circa 5 Minuten köcheln lassen.

Nochmals abschmecken und mit gezupftem Koriander und Cashewkernen garniert servieren.

Tarik Rose am 08. Februar 2021