

Linseneintopf mit Tatsoi

Zutaten:

1 Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
2 Karotten
1 Tatsoi oder 2 Handvoll Spinat
120 gr rote Linsen
Ca. 300 gr Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Koriander
Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch hacken. Karotten in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden. Tatsoi putzen und in feine Streifen schneiden.

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

In einem Topf Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann Currypulver, Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten. Wenn die Gewürze KURZ mitgebraten werden, entfalten sie ihr volles Aroma.

Das Gemüse außer den Tatsoi dazugeben, kurz anschmoren und dann mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen. Linsen dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

Dann den Tatsoi dazugeben und nochmal 5 Minuten simmern. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken!

Wir wünschen „Guten Appetit“