

Herbst-Rezept



Herbstgemüse mit Linsen

für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten:

- 400 g Möhren, ca. 4 – 5 Stück
- 400 g Porree, ca. 2 Stangen
- 150 g Zwiebeln, ca. 2 Stück
- 10 Getrocknete Aprikosen
- 130 g Gelbe Linsen
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Ingwer, ca. daumennagelgroß
- 1 EL Frische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhren und Zwiebeln schälen, waschen und ebenso wie die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Möhren und Porree andünsten. Linsen und Gemüsebrühe zugeben und mit dem geriebenen Ingwer rund 10 Minuten köcheln lassen.

Aprikosen, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und noch weitere 5 Minuten bei geringer Hitze weitergaren.

Varianten:

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne geröstet über das Linsengemüse geben.

Tauschen Sie nach Geschmack das Gemüse aus, z. B. mit Pastinaken, Sellerie oder Kürbis.

Anstelle der gelben Linsen andere Linsensorten ausprobieren, dabei auf die Garzeit achten.

Ergänzen Sie nach Wunsch mit Schafskäse-Würfeln.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko
November 2020