

Winter-Rezept



Sahnelinsen mit Kartoffeln

Für 2 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 min



Zutaten:

- 1 Glas oder 1 Dose Braune Linsen, gegart
- Abtropfgewicht 250 – 400 g je nach Hunger
- 200 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Ingwer
- 1 Kleine rote Chili
- 1 EL Öl
- 1 – 2 Prisen Zimt
- ¼ bis ½ TL Gemahlene Nelken
- 1 bis 2 TL Kreuzkümmel
- 1 – 2 EL Sahne oder pflanzliche Alternative
- Salz
- Limettensaft

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und bei kleiner Hitze 15 min kochen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer, die ganze Chilischote, Zimt, Nelkenpulver und Kreuzkümmel darin andünsten. Linsen und Sahne dazugeben und 15 min kochen lassen. Danach mit Salz würzen.

Linsen mit Limettensaft abschmecken und anrichten.

Varianten:

Der Phantasie sind bei diesem Linsentopf keine Grenzen gesetzt. Das Gericht kann ergänzt werden, z. B. mit Porree, Möhren, Pastinaken oder Petersilienwurzeln.

Auch verschiedene Gewürze oder Kräuter geben eine andere Geschmacksnote, z. B. Rosmarin, Oregano, Schnittlauch, Curry, Paprikapulver.

Mehr Rezepte unter: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/regional-kochen/>