
Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte 2006, 21.224

Bemerkungen: 7 Jun 12: Sahne teilweise durch Kokoscreme ersetzt. Sehr lecker. Allerdings sind Beluga-Linsen dafür überhaupt nicht geeignet. Sie brauchen erstens viel zum lang zum weich Werden und zweitens färben sie die (dann matschigen) Karoffeln in einem bleichen Blaugrau, das wie Leichenstarre aussieht.
14 Dez 20: Das Rezept stammt aus der Brigitte. Wir mussten es umschreiben, weil sichergestellt werden muss, dass die Linsen und die Karoffeln gleichzeitig gar sind. .

Zutaten: 4 Portionen

250 g Tellerlinsen (getrocknet),
750 g kleine Salatkartoffeln
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen,
1 gutes Stück frischer Ingwer
2 EL Öl,
2-3 kleine rote Chilischoten
1/2 TL gemahlener Zimt,
1/4 TL gemahlene Nelken,
1 TL gem. Kreuzkümmel,
1 Becher Schlagsahne,
1 Dose Kokosmilch, cremig
Salz,
1 Bund Koriander
Limettensaft zum Abschmecken

Rezept: Linsen über Nacht in kaltem Wasser (gut 2 cm hoch bedeckt) einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen. Einweichwasser wegwerfen. (Blähungen!) Man kann auch kleine rote Linsen verwenden. Die brauchen nicht eingeweicht zu werden und nur ca. 10 min zum Garen. Kartoffeln in Salzwasser fast garen (10-15 min je nach Größe). Pellen und in mundgerechte Stücke schneiden, z.B. Dicke Scheiben; sehr kleine Kartoffeln ganz lassen. Schalotten abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte andünsten, Knoblauch, Ingwer, die ganzen Chilischoten andünsten. Dann die Hitze runter und die Gewürze (Zimt, Nelken und Kreuzkümmel) 1 min rösten. Linsen hinzufügen und kurz dünsten, 300 mL Gemüsebrühe, Sahne und Kokosmilch hinzufügen und 10-15 min so vorsichtig köcheln, dass sie Sahne nicht koaguliert.

Fast gare Kartoffelstücke hinzufügen und noch eta 5-10 min köcheln bis Linsen und Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Bei Bedarf Schärfe mit scharfem Paprika oder Chiliflocken regulieren. Das Gericht darf ruhig ordentlich scharf sein. Wenn man vorher ganze Chilischoten zugefügt hatte, müssen die jetzt rausgefischt werden.

Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Etwa zwei Drittel davon zum Gemüse geben. Kartoffeln und Linsen anrichten und mit dem restlichen Koriander garniert servieren.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 1 Stunde, PRO PORTION ca. 650 kcal, E 21 g, F
36 g, KH 59 g. DAZU: geröstete Bauembrotstreifen.