



mampf bunny

www.mampfbunny.ch

Scharfer Linsen One Pot

für 4 Portionen

Zutaten

130 g Knollensellerie
110 g Karotte
100 g Zwiebel (1 Zwiebel)
2 Knoblauchzehen
200 g rote Linsen (roh gewogen)
1/2 Chili (hier müsst ihr für euch testen, wie scharf es werden darf)
1 TL Garam Masala
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Bouillonpulver (Gemüse- oder Hühnerbouillon)
250 ml Wasser
1 EL Tomatenmark
1 EL Sriracha Sauce
Zitronenschale einer halben Zitrone
1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl zum Anbraten

1-2 EL Naturjoghurt pro Portion

Zubereitung

Sellerie und Karotten schälen und kleine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. Die Zwiebel mit Karotte und Sellerie ca. 3-4 Minuten in etwas Olivenöl andünsten.

Garam Masala und Kreuzkümmel dazugeben, den Knoblauch schälen und klein Hacken oder in den Topf pressen und 1-2 Minuten mit andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz umrühren.

Jetzt mit Wasser ablöschen und das Bouillonpulver sowie die Tomaten aus der Dose dazugeben. Chili klein hacken und mit dazugeben.

Die roten Linsen mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist, und dann zum Rest in den Topf geben.

So lange kochen bis die Linsen weich sind, aber noch etwas Biss haben. (ca. 20-25 Minuten)

In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und klein hacken. Die Zitrone heiss abspülen, trocknen und mit der Reibe die Schale abreiben.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie und Zitronenschale dazugeben und wenn ihr wollt, noch etwas Sriracha Sauce dazugeben.

Mit etwas Naturjoghurt servieren.