

Eintopf aus heimischen roten Linsen oder kurz: Rotes Linsen-Dal



..... *Neues vom Maimarkt 2024*

Rote Linsen aus Baden-Württemberg

Klarer Sieger bei den 'Schmeck den Süden'-Kochshows am Mannheimer Maimarkt waren Linsen, rote Linsen... als Eintopf!

Linseneintopf ist hierzulande eines der beliebtesten Gerichte, quasi ein Nationalgericht. Die Auswahl ist reichlich, da viele Regionen eine Linsenvielfalt anbieten. Dabei handelt es sich überwiegend um ungeschälte Hülsenfrüchte. Die roten Linsen sind dagegen geschälte Linsen, meist von Berglinsen. Durch das Entfernen der Hülse ist die Garzeit deutlich kürzer. Sie liegt zwischen 8 und 12 Minuten. Außerdem sind sie bekömmlicher. Schön, dass rote Linsen auch in Baden-Württemberg angeboten werden. Um ein einfaches und schnelles Rezept zu zeigen, haben wir uns ein paar Ideen aus Indien abgesehen. Da wird ein Eintopf aus Hülsenfrüchten

oder Getreide „Dal“ genannt. Warum nicht mal über den Tellerrand hinausschauen und sich ein paar bewährte und beliebte Ideen aus den Ländern abgucken, die mit den für uns neuen Produkten schon viel Erfahrung haben. Hauptsache, die Zutaten kommen aus Baden-Württemberg.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "**Rotes Linsen Dal**":

Zutaten

- 250 g Linsen, rot
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 250 g Suppen-Gemüsewürfel, gemischt (Sellerie, Karotte, Wurzelpetersilie, Lauch)
- 50 g Zwiebelwürfel
- Wer möchte: 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 EL Tomatenmark (oder Quitten-Karottenpüree)
- Nach Belieben: Raz el Hanout oder Curry
- Salz & Pfeffer
- Abrieb 1/4 Biozitrone
- 4 EL Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- Öl zum Braten
- Optional: 1 EL Nussmus (z.B. Haselnuss oder Mandelmus)
- Wer möchte: etwas Chili

Zubereitung

Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in einem Topf 2 Minuten rührend andünsten.

Das Tomatenpüree dazu geben und 30 Sekunden rösten.

Linsen kurz unter Wasser spülen, dann in den Topf geben, gründlich rühren.

Kräftig mit ‚Raz el Hanout‘ und Pfeffer würzen.

Mit der Brühe bedecken und rührend bei mittlerer Hitze ca.12 Minuten garen.

Mit Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Kräuter und Nussmus verfeinern.

Servier-Tipp: Dazu schmeckt gebratenes Gemüse, Spinat, Nüsse oder Hirtenkäse und Pesto.