

## Liebe Köch\*innen,

was ist klein, rund, lecker und gesund? Richtig! Die Linse! Egal ob braune, gelbe, grüne, Beluga- oder Tellerlinse: Der kulinarische Underdog wartet auf seine Neuentdeckung. Mit ein wenig Feingefühl wird aus anfänglicher Skepsis ein ehrliches: „Das war wirklich sehr lecker!“ Wichtig ist, die Hülsenfrüchte nicht völlig zu verkochen, Gewürze zu verwenden und – Achtung, hier ist meine Geheimwaffe: Röstaromen.

Zu den Linsen passt wunderbar ein Ofengemüse mit Brokkoli von unserem Gemüseacker. So fühlt man sich gut gesättigt, ohne auf den Umami Wohlfühl-Geschmack zu verzichten.



Viel Spaß beim Nachkochen!  
Stefan Herbolzheimer

## Zutaten

Für 4 Portionen:

### Tomaten-Koriander-Linsen

- 300 g braune Tellerlinsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Salz
- 300 g Tomaten Passata
- 100 ml Cola
- Bratöl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Röstiges Ofengemüse

- 2 Kopf Brokkoli
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 gelbe Paprika
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

## Zubereitung

Linsen zusammen mit Salz und Koriandersamen kochen, bis sie weich aber nicht verkocht sind. Dauert etwa 12 Minuten.

Zwiebeln würfelig schneiden und mit den gegarten Linsen anbraten, bis sich Röstaromen bilden. Mit Cola ablöschen und einreduzieren lassen. Dann mit passierten Tomaten aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Brokkoli in Röschen schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Mit Thymian, Olivenöl und Salz marinieren. Paprika schneiden und mit Salz, Zucker und Sonnenblumenöl marinieren. Alles im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad für etwa 15 Minuten rösten. Zwischendrin wenden, ergibt eine gleichmäßigere Röstung.