

Liebe Köch*innen,

glutenfrei, vegan und voller Proteine - nicht das schönste Gericht - aber lecker! Und das sage ich nicht nur, weil ich es gekocht und gekostet habe, sondern gebe den Wortlaut lediglich weiter.

Bei Linsen werden oft Zweifel laut, aber ich sage euch: Das war grandios! Linsen sind einfach unterbewertet... Dabei kommen die Beluga Linsen sogar aus Unterfranken! In den kleinen Hülsenfrüchten steckt jede Menge Gutes: reich an Proteinen und guten Kohlenhydraten sind sie gut für Körper und Verdauung und halten lange satt.

Im Gemüse kann man variieren: Blumenkohl, Schwarzwurzel, Süßkartoffel, Broccoli, Lauch... Oder das, was in der Retterkiste oder noch im Kühlschrank ist.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für eine große Pfanne (für etwa 5 Personen)

- 500 g Beluga Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Mangold (oder ein halber großer) (etwa 300 g)
- 1 Karotte
- ½ Kopf Rotkohl (etwa 300 g)
- 400 ml Johannisbeersaft
- Ca. 700 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Thai-Gewürz (von Wurdies)
- 150 g Margarine (oder Butter)
- Öl, Salz, Zucker

Zubereitung

Zwiebel und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Linsen waschen. Beim Mangold den weißen Strunk vom grünen Blatt trennen, waschen und den Strunk in Würfel und die Blätter in feine Streifen schneiden. Rotkohl in Stücke schneiden. Zuerst Rotkohl und Karotten in Öl und der Hälfte der Margarine etwa 5 Minuten anbraten und direkt Salz und Zucker hinzufügen. Zwiebeln, Mangoldstiele und Linsen hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Johannisbeersaft hinzufügen und unter Rühren die Flüssigkeit komplett reduzieren lassen. Dann immer wieder mit etwa 300 ml Brühe aufgießen und unter gelegentlichem Rühren und/oder schwenken verkochen lassen. Etwa 3-mal wiederholen und probieren ob die Linsen schön gegart sind. Kurz bevor sie fertig sind nochmal einen guten Schluck Brühe und das Mangoldgrün hinzufügen und unter Rühren einkochen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Am Ende kann gerne noch etwas Petersilie oder Frühlingslauch untergehoben oder zur Dekoration verwendet werden.