



Geschmorte Linsen

Zutaten

- 300g rote Linsen
- 600ml Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 Kartoffel
- 1 Tomate
- 2EL Olivenöl
- 1EL frisch gehackter Salbei
- Salz
- Pfeffer
- 1TL Essig

Die roten Linsen in einem Topf mit der Brühe zum Kochen bringen und 10 Minuten garen.

Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und hacken. Staudensellerie putzen, waschen und in Ringe schneiden, Möhre und Kartoffel schälen und würfeln. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse mit dem Salbei darin andünsten. Diese Mischung nach der Garzeit zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten bei geringer Temperatur abgedeckt garen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

TIPP! Lange Zeit waren Linsen als schwer verdauliches „Arme-Leute-Essen“ verschrien, doch nun feiern sie ihr Comeback. Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten. Wenn Sie die Linsen vor dem Kochen waschen, können Sie das Einweichwasser zum Kochen verwenden, auf diese Weise gehen weniger kostbare Nährstoffe verloren, die in der Einweichphase im Wasser gelöst werden.