

LAUCH-LINSEN MIT RAITA**Für 4 Personen**

Zubereitungszeit: 20 Min.+ 20–30
Min. köcheln
Aufwand: einfach

Zutaten:

¼ TL Kurkuma gemahlen
1 cm frische Ingwerwurzel
1 EL Orangensaft oder Zitronensaft
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Lauch ca. 250 g
2,5 dl Tomatensaft
250 g rote Linsen
Butter zum Dämpfen
frischer Koriander zum Servieren
je 1 TL Koriander und Kreuzkümmel
gemahlen, aus dem Delikatessgeschäft
Salz

Raita

1 Becher griechisches Joghurt 180 g
1 grosse Knoblauchknolle
2–3 EL Crème fraîche

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

1 Für die Raita den Backofen auf 210 °C vorheizen. Knoblauchknolle waagrecht halbieren, Hälften einzeln in Folie wickeln. In der Ofenmitte 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Lauch längs halbieren und fein schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. Ingwer fein reiben. Knoblauch in nicht zu heisser Butter andämpfen. Ingwer und Lauch beifügen und mitdämpfen. Linsen, Chilischote, Salz und Gewürze beifügen. Mit Tomatensaft ablöschen und aufkochen. 5 dl Wasser dazugießen. Halb zugedeckt 20–30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nach Bedarf etwas Wasser nachgiessen.

3 Knoblauch aus der Schale drücken. Mit Joghurt und Crème fraîche mixen, salzen. Linsengemüse mit Orangensaft abschmecken. Mit Korianderblättchen bestreuen. Raita dazu servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 10/2006 auf Seite 18

Nährwerte

Kalorien: 1548 kJ / 370 Kcal
Fett: 8 g

Eiweiss: 21 g
Kohlenhydrate: 52 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

[Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

[In den Einkaufszettel](#)
 [Einkaufszettel drucken](#)
 [Rezept drucken](#)
 [Rezept verschicken](#)