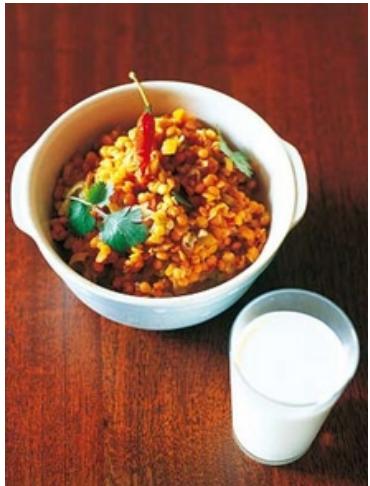


LAUCH-LINSEN MIT RAITA



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 Jogurt 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 auskühlen 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 mittändigfen. 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 Jogurt 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](#)