

Linsengemüse aus roten Linsen



Zutaten für vier Personen:

120 g rote Linsen (entspricht etwa einer vollen Tasse)

1-2 Scheiben dünner Frühstücksspeck

1/2 EL Tomatenmark

1 mittlere Tomate

1 kleine Zwiebel

450 ml Gemüsebrühe

1 EL weißer Balsamico-Essig

1 EL neutrales Öl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Parmesan am Stück

1. Das Öl in einem beschichteten Topf oder einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frühstücksspeck in dünne Streifen schneiden und ausbraten. Fein gewürfelte Zwiebel anschwitzen.

2. Tomatenmark einrühren und mit dem Essig ablöschen. Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Linsen zugeben.

3. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze 20-30 Minuten köcheln.

4. Tomate abziehen, halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel unterheben.

5. Abschmecken, würzen und nach Belieben mit gerebeltem Parmesan bestreuen.

Hinweise:

Variation: mit fein gewürfelten Kartoffeln und/oder Streifen vom englischen Sellerie, die ca. 10 Minuten mitköcheln.

Gemüsebrühe nach Vorschrift machen - nicht zu intensiv.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Beilagen, Gemüse, deutsch

Rezeptanregung:

Die große Kochschule für Anfänger und Einsteiger. München: Zabert Sandmann 2001, Seite 235. Anpassung und Foto: Walter Stand 12.01.2024