

Linsen-Gemüse-Eintopf mit Koriander

Für 4 Personen

300 g Linsen, braun	1 Stange Lauch	2-3 Karotten
2-3 Kartoffeln	200 g Knollensellerie	2 Zwiebeln
2,5 EL Tomatenmark	150 ml trockener Rotwein	1 Knoblauchzehe
Salz, Currypulver	1 TL Koriander	1-2 EL Ahornsirup
30 ml roter Balsamico	2 EL Sojasahne	2 Stängel Koriander

Linsen auf einem Sieb waschen und eventuell Steinchen entfernen. Lauch halbieren, waschen und in feine $\frac{1}{2}$ cm breite Ringe schneiden. Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Linsen mit Gemüse und Tomatenmark in ca. 1 Liter Wasser zugedeckt etwa 20 Minuten leicht kochen. Wein so gewünscht, oder etwas Wasser zugeben, falls es zu dickflüssig wird. Den Knoblauch schälen und pressen. Linsen mit Knoblauch, Salz und Koriander würzen. Ahornsirup und den Balsamico untermischen. Weitere 5-10 Minuten leicht köcheln. Den Eintopf in die Teller verteilen und je mit einem Löffel Sojasahne mittig begießen. Auf die Sahne eine Prise Curry und grob gehacktes Koriandergrün geben.

Marion Kracht am 06. Januar 2014