Artikel vom 17.01.2024 · Ausgedruckt am 22.11.2026, 02:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/indische-rote-linsen

Indische rote Linsen



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (6 Personen):

500 g Pasta (Fusilli),

2 rote Zwiebeln,

2 Knoblauchzehen,

1 halber Daumen großes Ingwerstück,

750 ml passierte Tomaten,

200 g rote Linsen,

400 ml Wasser,

1 EL flüssiger Honig,

Öl zum Braten,

Pfeffer,

Salz,

1 TL Zimt,

100 ml Sahne.

Zubereitung: Als erstes die Pasta, zum Beispiel Fusilli, kochen. Die roten Linsen in einem weiteren Topf zusammen mit der doppelten Menge Wasser circa 10 Minuten garen. Für einen etwas würzigeren Geschmack kann dem Wasser Gemüsebrühe zugegeben werden. Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Beide Zutaten in einer tiefen Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze anbraten. Den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden, wahlweise auch reiben, zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und andünsten. Sind die Zwiebeln glasig, die passierten Tomaten hinzufügen und alles verrühren. Salzen und pfeffern nach Geschmack, 1 TL Zimt hinzugeben sowie 1 EL flüssigen Honig. Sind die roten Linsen gekocht, auch diese in den Topf geben, die Sahne hinzufügen, noch einmal umrühren und alles, zur Entfaltung des Geschmacks, für zwei Minuten sanft köcheln lassen. Die fertige Pasta abgießen, auf einen tiefen Teller füllen und die Sauce über die Pasta geben.

Tipp: Das Gericht schmeckt auch mit Naan (indischem Fladenbrot) oder mit Reis.