

Bärenstark gekocht



Tomaten-Linsen-Eintopf

Zutaten

1 kleines Stück Ingwer
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Anrichten:
ein Spritzer Limettensaft
einem Klecks Joghurt und
etwas Blatt Petersilie

Zutaten

300g rote Linsen
200g passierte Tomaten
100ml Gemüsebrühe
2 Schalotten
3-4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 Chilischote
1 Prise Korianderkörner
1 TL Paprikapulver



Zubereitung

1. Linsen gründlich abwaschen und für 20 Minuten in Wasser einweichen
2. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, Chili säubern, entkernen und ebenfalls kleinschneiden
3. Koriander ohne Öl in einem Topf, bei kleiner Flamme, leicht rösten. Sobald er duftet: Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und sanft anbraten
4. Die eingeweichten Linsen, passierten Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben - mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen abschmecken
5. Bei mittlerer Hitze für eine halbe Stunde köcheln lassen bis die Linsen weich sind
6. Mit einem Spritzer Limettensaft, Petersilie und einem Klecks Joghurt servieren
7. Geröstetes Brot passt toll dazu!

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds