

Beluga-Linsen-Eintopf mit Jeera-Quinoa-Reis

Hülsenfrüchte gehören ohne jeden Zweifel zu einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung und kommen in vielen unterschiedlichen Varianten daher – beim heutigen Rezept als Beluga-Linsen. Dieser herrlich g'schmackige Eintopf zeigt, dass die gesunden Linsen obendrein auch ein absoluter Gaumenschmaus sein können. Überzeugt euch am besten selbst und lasst uns starten ...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung (excl. Einweichzeit)

Zutaten für 3 Portionen

für den Eintopf:

- 1 EL Kokosöl
- 1 gelbe Zwiebel gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer fein gehackt oder gerieben
- 100g Lauch fein geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL rote Currypaste
- 1 Stängel Zitronengras gedrittelt und mit dem Messerrücken angedrückt
- 160g Beluga-Linsen über Nacht eingeweicht und abgespült
- 200g Tomaten-Passata
- 250ml Kokosmilch aus der Dose
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

weitere Zutaten:

- frischer Koriander (oder Petersilie) gehackt
- 3 Zitronenspalten

für den Jeera-Quinoa-Reis:

- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ Cup Quinoa gewaschen
- ½ Cup Basmatireis gewaschen
- 2 Cups Wasser
- Salz

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Das Kokosöl in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer und den Lauch mit einer Prise Salz glasig anbraten.
2. Die Currypaste und die Karottenscheiben dazugeben und unter Rühren für eine weitere Minute mitbraten.
3. Nun kommen die eingeweichten und gut abgespülten Beluga-Linsen, das Zitronengras, die Tomaten-Passata, die Gemüsebrühe und die Kokosmilch in den Topf.
4. Den Eintopf halb zugedeckt für 25 Minuten leise köcheln lassen und ab und zu umrühren.
5. Während die Linsen kochen, bereiten wir den Jeera-Quinoa-Reis zu. Dafür das Kokosöl schmelzen und die Kreuzkümmelsamen unter Rühren für 1 Minute rösten. Den Reis und die Quinoa dazugeben und mit Wasser auffüllen. Mit Salz würzen und nach Packungsanleitung in etwa 15 Minuten fertig garen.
6. Zum Schluss den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Mit Koriander bestreuen, den Jeera-Quinoa-Reis dazu reichen und mit einer Zitronenspalte garnieren.



Rezeptbeschreibung

Beluga-Linsen werden aufgrund ihres Aussehens hin und wieder auch als „Kaviarlinsen“ bezeichnet. Die genaue Herkunft der Beluga-Linse ist nicht überliefert. Es wird vermutet, dass Ihre Herkunft im asiatischen Raum zu finden ist. Ihr könnt für das Rezept natürlich auch grüne oder braune Linsen verwenden, aber beachtet, dass letztere Sorte eine etwas längere Kochzeit hat.

i FOKUS DER WOCHE: [Linsen](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik