

Ayurvedischer Gemüseeintopf

Zutaten für 4-6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 cm frischer Ingwer
- 1/2 – 1 TL Chili-Flocken
- 1 TL Zimt
- 300 g grüne Bohnen
- 3 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Brokkoli
- Saft und Schale einer Bio-Zitrone
- 3 EL natives Olivenöl
- 150 g rote Linsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten (je 400 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- etwas frisch gehackte Petersilie
- Dazu passt gekochter Reis, Hirse oder Quinoa



Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Gemüse waschen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Bohnen evtl. halbieren, falls sie zu lang sind. Karotten schälen und in halbe Scheiben schneiden. Zucchini ebenfalls in halbe Scheiben schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
3. Linsen waschen und im kochenden Wasser ca. 10 Minuten kochen. Danach abgießen und zur Seite stellen.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin scharf anbraten. Ingwer, Chiliflocken und Zimt dazugeben und kurz mitbraten, mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Bohnen, Karotten und Zitronenschale dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Zucchini und Brokkoli dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die gekochten Linsen dazugeben, alles miteinander verrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Alles mit Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft abschmecken. Mit Beilage servieren und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Die Küchenzuckerschnecke

EIN FOODBLOG FÜR ALLE SÜßEN, DIE ES HEIN UND WIEDER AUCH MAL SCHARF MÖGEN
<https://www.kuechenzuckerschnecke.de>