

# Linseneintopf mit geröstetem Blumenkohl

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Linseneintopf

- 300 g Blumenkohl – waschen, in kleine Röschen schneiden
- 140 g braune Linsen – über Nacht in reichlich Wasser einweichen
- 120 g Karotten – schälen, vierteln und in 1-cm-Dreiecke schneiden
- 80 g Stangensellerie – Fäden ziehen und in 1-cm-Stücke schneiden

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 900 ml Gemüsebrühe, leicht gesalzen
- 4 EL Erdnussöl
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Kardamompulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Msp. Safran
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL fein geschnittene Petersilie

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Am Folgetag die Linsen über einem Sieb abgiessen, gründlich spülen und kurz zur beiseite stellen.

2 EL Erdnussöl in einem Suppentopf erhitzen. Die Karotten und den Stangensellerie darin 3 Minuten andünsten. Dann mit Kreuzkümmel, Safran, Kurkuma und Kardamom bestäuben und 1 Minute mitdünsten. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und eine feuerfeste Form bereitstellen.

Die Gemüsebrühe in den Topf füllen und aufkochen lassen. Die Linsen dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Die Blumenkohl-Röschen in die Form geben und mit dem restlichen Erdnussöl, Yaconsirup, Curry, Salz und Pfeffer marinieren. Dann in den Ofen schieben und ca. 15 bis 20 Minuten rösten.

10 Minuten bevor die Linsen gar sind, das Gemüse dazugeben und bis zum Garen mitköcheln lassen. Schliesslich Tamari dazugeben, Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Linseneintopf auf zwei Teller verteilen, die Blumenkohl-Röschen darauf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 420 kcal, Kohlenhydrate: 9 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 28 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/linseneintopf-mit-blumenkohl.html>