



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen
Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept: Herbstlicher Eintopf

Für 2 Personen:

100 g Berglinsen

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

1 Prise Asafoetida

1 Schuss Olivenöl

400 g Kürbisfleisch, z.B. Hokaido

1 kleine Süßkartoffel

1 Handvoll Buschbohne

1 Handvoll Rosenkohlköpfe

1 Schalotte

2 EL Ghee oder Olivenöl

1 TL Senfsamen, ganz

1 TL Dillsamen oder ½ TL Anissamen/ Fenchelsamen

1 TL Kräuter der Provence

2 EL Tomatenmark

Salz oder Gemüsebrühe, Pfeffer

- In einen kleinen Topf die Linsen mit dem Lorbeerblatt, den Nelken, dem Asafoetida und dem Olivenöl geben, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und mit Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Kürbis in Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- Enden von den Buschbohnen abschneiden und die Bohnen in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Rosenkohlköpfe putzen und kreuzweise einschneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.
- In einen Topf Ghee erhitzen, die Schalotte glasig aber nicht braun anbraten. Die Gewürze hinzufügen und einigen Sekunden mitrösten. Dann Tomatenmark dazugeben und 1 Minute unter Rühren anrösten.
- Gemüse hinzufügen, umrühren und 1-2 Minuten anrösten. Dann die Linsen zusammen mit dem Kochwasser hinzufügen, Salz oder Gemüsebrühe, Pfeffer und nach Bedarf noch etwas Wasser geben.
- Mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme köcheln, bis die Linsen und das Gemüse gar sind.
- Mit einem Kleks crème fraîche oder Schmand servieren.

Auch lecker mit Rosinen oder Aprikosenstücken (kurz vor Ende der Kochzeit hinzufügen)! Zum Schluss kann man auch gehackte Mandeln drüber streuen.