



REZEPT DER WOCHE

Pak Choi mit Linsen und Kartoffelspalten

Zutaten

2-4 Pak Choi
2 Zehen Knoblauch
Öl zum Braten
etwas Sojasauce, Pfeffer
250g rote Linsen (trocken)
1 Handvoll Wurzelgemüse (Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln)
1 Stück/ 1 Stange Sellerie
2 Zwiebeln
4-5 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Schuss Limettensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Currypulver
1 EL Paprikapulver
Chayennepfeffer (nach Geschmack)
ggf. Kreuzkümmel und Koriander
½ kg Kartoffeln

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Diese mit etwas (Raps-)Öl marinieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Im Ofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Die roten Linsen gut waschen und in einem Topf mit Wasser ca. 15 Minuten vorkochen, anschließend abgießen. Währenddessen Sellerie, Wurzelgemüse, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch kleinschneiden. In einer Pfanne zunächst Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in etwas Öl anschwitzen. Danach das Gemüse hinzugeben und einige Minuten mit andünsten. Alles kräftig würzen mit Currypulver, Paprikapulver, Chayennepfeffer und ggf. Kreuzkümmel und Koriander, anschließend mit einem Schuss Wasser ablöschen. Nun die vorgekochten Linsen hinzugeben und alles gut vermengen. Mit einem Schuss Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles noch etwas ziehen/köcheln lassen (die Linsen dürfen dabei zerkochen, sodass eine sämige Sauce entsteht) und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.

Währenddessen den Pak Choi putzen und in schmale Streifen schneiden. In einer separaten Pfanne in etwas Öl den Pak Choi andünsten und mit Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen pressen und hinzugeben, zum Schluss mit etwas Sojasauce ablöschen.

Den Pak Choi zu den Linsen und den Kartoffelspalten servieren. Guten Appetit!