



UNSER LIEBLINGSREZEPT

LINSENFANNE MIT KARTOFFELPÜREE

von Teresa Glas (Verbandskommunikation & Marketing)

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Linsenpfanne:

- 190 g trockene braune Linsen
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 3 EL Weißwein (optional)
- 850 ml Gemüsebrühe
- 135 g Champignons
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Balsamico-Essig
- Je 1 TL getrocknete Petersilie, Thymian und Oregano
- 1 Schuss Kokosmilch
- ½ EL Maisstärke
- Schwarzer Pfeffer und Chiliflocken
- Saure Gurken (optional)

Für das Kartoffelpüree:

- 4 mittelgroße Kartoffeln (600 g)
- 60 ml Kokosmilch
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- Schwarzer Pfeffer und Meersalz

Zubereitung

Linsen unter fließendem Wasser abspülen und mind. 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Das Wasser anschließend wegschütten. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Champignons kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne im Öl für ca. 3 Minuten anbraten.

Champignons, Kräuter, Weißwein (optional), Balsamico-Essig und Sojasauce hinzugeben und weitere 3–5 Minuten anbraten. Danach die Linsen und die Gemüsebrühe hinzugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen (bei Bedarf mehr Brühe hinzugeben), bis die Linsen weich sind (ca. 20–25 Minuten).

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen (oder bis sie weich sind). Das Wasser abschütten, die Kartoffeln im Topf lassen. Kokosmilch, Muskat, Pfeffer und Salz hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen (keine Küchenmaschine oder Mixer verwenden, sonst wird es klebrig).

Sobald die Linsen weich sind, einen großzügigen Schuss Kokosmilch und Maisstärke in einer kleinen Schüssel verrühren und zur Linsenpfanne geben. Ca. 1 Minute weiterköcheln lassen (oder bis die gewünschte Dicke erreicht ist). Mit Sojasauce, Pfeffer und Chili abschmecken und warm servieren. Optional beim Anrichten mit gewürfelten sauren Gurken und frischen Kräutern garnieren.