07. Hauptspeisen

Linseneintopf orientalisch [Nr.282]

Menge: für 4 Personen

Zutaten:

4 Streifen	Zitronenschale, Bio (à 1 x 5 cm), dünn abgeschält
1300 g	Wasser
400 g	Tomaten
80 g	Zwiebeln, halbiert
1 Stck.	Knoblauchzehe
1 TL	Kreuzkümmelsamen
40 g	Olivenöl
2 TL	Harissa-Paste
3 TL	Tomatenmark
200 g	rote oder braune Linsen, getrocknet
2 geh. TL	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
½ TL	Kräutersalz
300 g	Feta Käse
3 Stängel	Pfefferminze, abgezupft
5 Stängel	Petersilie, abgezupft



Zubereitung:

1. Zitronenschale fein schneiden oder mit dem Mixer zerkleinern und in eine Schale geben.
   Thermomix: Zitronenschale in den Mixtopf geben, 30 Sek./Stufe 6 zerkleinern und in eine Schale umfüllen.
2. 0,5 Liter Wasser mit den Tomaten in einen Topf geben und ca. 8 Minuten bei hoher Hitze garen.
   Thermomix: 500 g Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Tomaten einwiegen und 8 Min./Varoma/Stufe 2 garen.
3. Tomaten aus dem Topf nehmen und unter kaltem Wasser abschrecken. Das Wasser wegleeren
   Thermomix: Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Tomaten im Gareinsatz kalt abschrecken, abtropfen lassen und umfüllen. Mixtopf leeren.

Lindenseestr.29
65428 Rüsselsheim

mobil: 0176/78878334
e-mail: info@burkhardgross.de
Homepage: https://burkhradgross.de

4. Zwiebeln, Knoblauch klein schneiden, mit dem Kreuzkümmel und 20 g Olivenöl in einen Topf geben und andünsten.
   Thermomix: Zwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g Olivenöl hinzugeben und 3 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.:
5. Harissa, Tomatenmark, Linsen, 0,8 Liter Wasser, Gewürzpaste und Kräutersalz zugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten garen. In dieser Zeit die Tomaten schälen und in Würfel schneiden.
   Thermomix: Harissa, Tomatenmark, Linsen, 800 g Wasser, Gewürzpaste und Kräutersalz zugeben und 8 Min./100C/Linkslauf/Stufe 1 garen. In dieser Zeit die Tomaten schälen und würfeln. Feta in den Varoma-Behälter legen und verschließen.
6. Tomatenwürfel in den Topf geben und ca. 10 Minuten bei hoher Hitze mit garen. Immer wieder umrühren. In dieser Zeit Minz- und Petersilienblättchen grob zupfen und mit der Zitronenschale zu einer Gewürz-Kräutermischung mischen. Den Feta im Dampfgarer erhitzen.
   Thermomix: Tomatenwürfel in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und 5 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1 garen. In dieser Zeit Minz- und Petersilienblättchen grob zupfen und mit der Zitronenschale mischen.
   Wenn die Linsen noch zu hart sind, den Garvorgang nochmals durchführen!
7. Den Linseneintopf abschmecken, auf 4 Bowls verteilen, den Feta in Stücke zerteilen, auf dem Eintopf verteilen, mit der Kräutermischung bestreuen und servieren.
   Thermomix: Varoma absetzen. Linseneintopf abschmecken und auf 4 Bowls oder Suppenteller verteilen. Feta mit dem Spatel in Stücke teilen und auf dem Eintopf verteilen. Eintopf mit dem restlichen Öl beträufeln, mit der Kräutermischung bestreuen .

Lindenseestr.29
65428 Rüsselsheim

mobil: 0176/78878334
e-mail: info@burkhardgross.de
Homepage: https://burkhradgross.de