

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Eier in Linsen

Zutaten

(4 Personen)

- 250 g schwarze Linsen (Berglinsen)
- Salz
- 3 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL rote Currypaste
- Salz
- Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel
- Etwas rote Chili
- Mix aus Petersilie, Sauerampfer, Thymian, Koriander
- 250 ml Geflügelfond zum Aufgießen (bei Bedarf)
- 3 EL Weißwein
- ½ Dose Kokosmilch
- 2 Eier pro Person (schon wachweich gekocht – 9min)

Für die Garnitur

- 250 g schwarze Linsen (Berglinsen)
- Salz
- 3 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL rote Currypaste
- Salz
- Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel
- Etwas rote Chili
- Mix aus Petersilie, Sauerampfer, Thymian, Koriander
- 250 ml Geflügelfond zum Aufgießen (bei Bedarf)
- 3 EL Weißwein
- ½ Dose Kokosmilch
- 2 Eier pro Person (schon wachweich gekocht – 9min)

Für die Garnitur:

- Gehackte Erdnüsse (leicht gesalzen)

Zubereitung

Die Linsen in Wasser mit wenig Salz ca. 20-25 Minuten bei mittlerer Temperatur bissfest garen, durch ein Sieb abseihen und kurz mit Wasser abspülen.

Vom Staudensellerie die Haut abziehen und in Ringe schneiden.

Tomaten anritzen, in heißem Wasser blanchieren, herausheben und die Haut abziehen. Nun die Tomaten würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Rote Currypaste beifügen und etwas salzen.

Zwiebel und Chili fein würfeln und zur Tomatensauce beifügen. Ebenso den Staudensellerie beimengen. Weißwein und Kokosmilch zugeben. Jetzt kommen die fertigen Linsen in die Tomatensauce.

Petersilie, Sauerampfer, Thymian und Koriander grob hacken. Tipp: beim Thymian die Blätter abzupfen. Die Stängel weglassen. Die Hälfte der Kräuter direkt zu den Linsen und der Tomatensauce begeben.

Eier schälen, halbieren und zum Anwärmen auf die warmen Linsen legen. Die restlichen Kräuter und Erdnüsse darüberstreuen und servieren. Bei Bedarf nachsalzen.