

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Linsendal mit Pak Choi

Koch: Dominik Süß

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Gericht

- Sesamöl zum Anbraten
- 1/2 rote Zwiebel
- 10 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 15 Zuckerschoten
- 1 Pak Choi
- 100 g Tofu
- 1 Chilischote
- 1 Msp. Currypulver
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 350 g Linsen (gekocht)
- ca. 400 ml Gemüsefond (nach Ermessen)
- 200 g passierte Tomaten
- 150 ml Kokosmilch
- Saft einer Limette
- 1/2 Bund frischer Koriander

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Für das Linsendal zuerst die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer fein schneiden. Die Zuckerschoten und den Tofu in 1 cm große Würfel und die Chilischote in dünne Ringe schneiden.
2. Dann das Gemüse in einer Pfanne in etwas Sesamöl anbraten, gleich mit etwas Currypulver und Kurkuma würzen und die gut abgewaschenen Linsen hinzufügen.
3. Anschließend mit dem Gemüsefond aufgießen und das Linsendal kurz köcheln lassen. Die passierten Tomaten und die Kokosmilch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, gehacktem Koriander und Limettensaft abschmecken.
4. Den Pak Choi waschen, je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln, salzen und kurz in einer Pfanne in etwas Sesamöl anbraten.
5. Zum Schluss das Linsendal in einem tiefen Teller anrichten und den gebratenen Pak Choi darauflegen.