



Bunter Gemüse-Linsentopf aus der Küche von Christel von Scheidt

Zutaten:

300 g Brokkoli
2 EL Raps- oder Olivenöl
2 mittelgr. Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
je 1 geh. TL Garam Masala, Kreuzkümmel, Curry, gem.
Koriander, (+ optional: Galgant)
250 g rote oder gelbe Linsen – alternativ Mung Dal
600 ml heißes Wasser
2-3 Lorbeerblätter
¼ - ½ Sellerieknolle (ca. 200 g)
2 mittelgroße Möhren
1 gr. rote Paprika
1 gr. Süßkartoffel (ca. 400-500 g)
1-2 TL Gemüsebrühe-Pulver
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Foto: 123rf.com, Foto: Nina Firsova

Zubereitung:

Brokkoli putzen, klein schneiden und beiseite stellen*.

Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl glasig dünsten. Gewürze dazu geben und 1 Minute mitdünsten. Linsen waschen bis sich kein Schaum mehr bildet, zusammen mit dem heißen Wasser und den Lorbeerblättern in den Topf geben und 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Sellerie schälen, Möhren mit Hilfe einer Gemüsebürste gründlich waschen oder schälen, und beide Gemüse in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, die Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Das Gemüse auf die Linsen geben und nicht umrühren, auf kleiner Flamme 5 Min. dünsten.

Süßkartoffel schälen, in mundgerechte Stück schneiden und gemeinsam mit dem vorbereiteten Brokkoli in den Topf geben. Das Gericht weitere 15 Min. auf kl. Flamme köcheln. Immer wieder kontrollieren, ob noch genügend Wasser im Topf ist, ggf. etwas heißes Wasser nachgießen, damit die Linsen nicht anbrennen. Gemüsebrühe-Pulver in wenig heißem Wasser auflösen, zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.

*erst durch das Kleinschneiden entsteht ein sehr gesundheitsförderlicher Stoff, das sog. Sulforaphan, dem eine krebshemmende Wirkung zugesprochen wird. Dazu braucht es Zeit: 40 Min. zwischen Kleinschneiden und Garen (ausführliche Informationen dazu finden Sie z.B. im Buch von Andreas Michalsen: *Mit Ernährung heilen* ab S. 145 f. und im Buch von Niko Rittenau: *Vegan – Klischee ade!* ab S. 292)