

Linsen-Dal mit Ofenromanesco

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Romanesco
- alternativ: Blumenkohl
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g rote Linsen
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0,5 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL ungesüßter Sojajoghurt

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Romanesco oder Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, den harten Strunk entfernen. Die Röschen in einer Schüssel mit der Hälfte des Öls sowie Salz und Pfeffer mischen. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf im restlichen Öl bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten andünsten. Linsen in einem Sieb abbrausen und dazugeben. Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen, bis die Linsen zu Mus zerfallen. Dabei ab und zu umrühren.

Anschließend das Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Romanesco oder Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit Zitronensaft beträufeln. Zum Servieren auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, Romanesco und Joghurt darauf drapieren und mit Paprikapulver bestäuben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen