

Brokkoli mit bunten Linsen

Zutaten (für 2 Personen):

- 50 g Beluga-Linsen
- 50 g grüne Linsen
- 50 g gelbe Linsen
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Brokkoli
- 2 Schalotten
- 0,5 Möhre
- 1 Pastinake
- 0,5 Stange (nur der weiße Teil) Lauch
- 6 EL Olivenöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Apfelsüß
- 2 EL heller Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tamari-Sojasoße
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 0,5 Bio-Zitrone

Linsen getrennt voneinander in einem Sieb gründlich durchspülen und in drei Töpfen oder nacheinander in kochendem Wasser (ohne Salz) mit jeweils 1 Lorbeerblatt kochen. Das dauert bei den Beluga-Linsen und grünen Linsen 25–30 Minuten, bei den gelben Linsen 10–15 Minuten.

Brokkoli putzen, Röschen abtrennen und waschen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden (etwa die gleiche Größe wie die Röschen). Schalotten, Möhre und Pastinake schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

Zwei Drittel des Olivenöls in einem Topf erhitzen. Schalotten, Möhre, Pastinake und Lauch darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Die gekochten Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben und circa 5 Minuten einkochen. Apfelsüß und Balsamico einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkoli in reichlich Salzwasser 1 Minute kochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz in Eiswasser abschrecken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin noch einmal erhitzen. Mit Sojasoße ablöschen.

Linsen und Brokkoli auf Teller oder in Schalen verteilen und mit Schnittlauchröllchen und abgeriebener Zitronenschale garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

circa 640 kcal, 26 g Eiweiß, 31 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 17 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 29.06.2022

Koch/Köchin:

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