

heute gibt es...

Lenticchie di capodanno



Zutaten: (für 8 Personen)

- 600g Tellerlinsen
- 2l Wasser
- 1 Prise Natron
- insg. 600g Brokkoli und Blumenkohl (Verhältnis je nach Geschmack, Gewicht von geputzten Röschen)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- optional: 1 Hand voll geräucherte Speckwürfel
- 1 gehäufte TL selbstgemachtes Gemüsebrühpulver
- 200g gehackte Dosentomaten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und anschließend die Linsen und die Prise Natron hinzugeben. Im geschlossenen Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze - es sollte leicht köcheln - für 20 Minuten kochen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, putzen und klein würfeln und nach der Kochzeit gemeinsam mit den geputzten Brokkoli- und Blumenkohlröschen (diese sollten eher klein sein) und dem Gemüsebrühpulver zu den Linsen hinzugeben.
Falls ihr Speckstreifen dazugeben wollt, kommen diese hier ebenfalls hinein.
3. Nach 5 Minuten die gehackten Tomaten unterrühren und alles solange im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis das Gemüse gar gekocht ist.
4. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren.



© heute gibt es...