

Rote Linsenpfanne mit Kartoffeln

Zubereitung: ca. 20 min + 30 min Kochzeit

Portionen: 10

Kosten: ca. 1.00 Euro pro Portion



Hauptzutaten:

- 1,25 kg Kartoffeln
- 500 g rote Linsen
- 400 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 50 g Petersilie, kraus, frisch
- Olivenöl
- 1,2 L Gemüsebrühe
- 50 ml Sojasoße

Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- Currypulver
- Kurkuma
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln, Kartoffeln und Karotten waschen, bei Bedarf schälen und würfeln
2. Kartoffeln ca. 5 min im Öl angehen lassen und mit Salz würzen
3. Zwiebeln und kurz danach Currypulver hinzugeben und mit angehen lassen
4. Nach 3 min die Linsen und Karotten hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen
5. Kurkuma hinzufügen, Brühe ca. 20 min kochen lassen, bis sie fast verkocht ist und die Kartoffeln durch sind
6. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Sojasoße abschmecken
7. Mit der klein gehackten Petersilie dekorieren
8. Restliche Sojasoße beim Servieren bereitstellen