

Thai-Curry-Linseneintopf (ca. 50 Probierportionen à 50 g)



| Menge | Zutat | Arbeitsschritt |
|--------------------------|---|---|
| 2 | rote Zwiebeln | ○ schälen und in kleine Würfel schneiden |
| 1 | Süßkartoffel | ○ waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden |
| 2 1 Stück | Knoblauchzehen Ingwer (ca. 4 cm) | ○ beides schälen und fein hacken |
| 1 | Hokkaido-Kürbis | ○ waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und den Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden |
| 1 Stange | Zitronengras | ○ waschen und leicht plattieren |
| 400 g | gelbe Linsen | ○ mit Hilfe eines Siebes gut waschen |
| 1 EL | Kokosöl | ○ in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig andünsten ○ Zitronengras, Süßkartoffel und Kürbis hinzugeben |
| 1 TL ½ TL 2 EL | Kurkuma Cayennepfeffer gelbe Currypaste | ○ alles hinzugeben und kurz mitrösten |
| 400 ml 400 ml 2 EL | Gemüsebrühe Kokosmilch Soja-Sauce | ○ alles zusammen mit den Linsen in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen, bis die Linsen weich sind |
| ½ Bund | Koriander | ○ waschen, von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden |
| 1 EL | Sesam | ○ in einer Pfanne ohne Fett rösten |
| | | ○ Linsen-Curry anrichten und mit Koriander und Sesam garnieren |

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf

(ca. 45 Probierportionen à 60 g)

Quelle: Dieses Rezept basiert auf dem Rezept „Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf“ der Rezeptdatenbank „Schule plus Essen“ <https://www.schuleplusessen.de/service/rezepte/rezeptdatenbank> und wurde leicht abgewandelt.



| Menge | Zutat | Arbeitsschritt |
|---------------|--|--|
| 250 g | Karotten | ○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden |
| 100 g | Porree | ○ Enden abschneiden, längs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden |
| 750 g | Kartoffeln | ○ waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden |
| 100 g | Knollensellerie | ○ waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden |
| 360 g | braune Linsen | ○ mit Hilfe eines Siebes waschen, in einen Topf geben ○ mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen |
| 25 g 20 ml | Tomatenmark Essig | ○ zu den Linsen geben und ca. 25 Minuten köcheln lassen |
| | | ○ Kartoffelwürfel zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, eventuell etwas Wasser auffüllen, so dass die Kartoffeln bedeckt sind ○ Porree, Karotten und Sellerie hinzugeben und nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind |
| 45 ml 45 g | Rapsöl Weizenmehl (Typ 550) | ○ Öl erhitzen und Mehl darin mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren zu einer dunklen Mehlschwitze anbraten ○ Mehlschwitze erkalten lassen und unter die kochenden Linsen rühren |
| | Jodsalz Pfeffer Majoran, getr. Liebstöckel, getr. | ○ Eintopf abschmecken |

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Orientalische Linsensuppe (ca. 40 Probierportionen à 60 g)



| Menge | Zutat | Arbeitsschritt |
|--------------------------------------|---|---|
| 2 | Zwiebeln | ○ schälen und in feine Würfel schneiden |
| 2 | Knoblauchzehen | ○ schälen und fein hacken |
| 3 | Karotten | ○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden |
| 1 2 | Aubergine Zucchini | ○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden |
| 400 g | braune Linsen | ○ mit Hilfe eines Siebes gründlich waschen |
| 50 g | getrocknete Aprikosen | ○ grob hacken |
| 2 EL | Rapsöl | ○ in einem Topf erhitzen ○ Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten |
| 2 TL 3 TL 1 TL 2 TL ½ TL | Zimt, gemahlen Kreuzkümmel, gemahlen Koriander, gemahlen Paprikapulver, geräuchert Chiliflocken | ○ Gewürze hinzugeben und anrösten |
| 500 ml | Gemüsebrühe | ○ zum Ablöschen dazu gießen ○ Linsen, Karotten und Aubergine hinzufügen und für ca. 5 Minuten leicht kochen lassen |
| 800 g | Tomaten (Dose) | ○ zusammen mit Zucchini und Aprikosen hinzufügen, aufkochen und für ca. 30 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen |
| 200 g | Babypinac | ○ waschen, in grobe Streifen schneiden und unter die Linsen heben, bis der Spinat zusammenfällt |
| | Jodsalz Pfeffer | ○ Suppe abschmecken |
| 1 Prise 200 ml | Sumach Joghurt (1,5 %) | ○ vermischen und zusammen mit der Suppe servieren |

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



FÖL

Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de