

Linsenbowl



ZUBEREITUNG

Für das aromatisierte Olivenöl

Für das aromatisierte Olivenöl, erwärmen Sie das Öl bei schwacher Hitze mit den Lorbeerblättern und lassen es 10 Min ziehen. Im Anschluss erkalten lassen und eine Flasche abfüllen.

Für die Linsenbowl

Für den Linsenbowl, waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in 1 cm grosse Würfel. Gemüse in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Erhitzen Sie Öl in einem grösseren Topf und braten Sie das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Min an. Dabei rühren Sie ab und an um.

Lassen Sie die Linsen abtropfen und spülen Sie sie ab. Fügen Sie die Linsen in den Topf und löschen Sie das Gemüse mit 1,2 L Wasser ab. Das Lorbeerblatt hinzugeben und bei geringer Hitze für ungefähr 25 Min köcheln lassen, wobei Sie des öfteren Umrühren. Der Deckel sollte geschlossen sein.

ZUTATEN

Für das aromatisierte Olivenöl

- 200 ml** Olivenöl
- 2** Lorbeerblätter

Für die Linsenbowl

für 4 Portionen

- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 200 g** Kartoffeln
- 150 g** Karotten
- 1** Sellerie
- Stange**
- 2 EL** Olivenöl
- 500 g** Linsen, über Nacht eingeweicht
- 2 TL** Salz

Dauer:

Ca. 60 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Hacken Sie den Koriander fein und nehmen Sie 4 EL zum Bestreuen des fertigen Gerichts zur Seite. Die übrigen Kräuter geben Sie zu dem Linsengemüse und lassen alles für weitere 5 Min stehen, bis die Linsen al dente sind.

Salzen Sie das Gemüse und schmecken Sie es mit Pfeffer ab.

Als Beilagen für Ihren Bowl stehen Ihnen nun verschiedene Gemüsesorten zur Verfügung, die Sie roh, mariniert, gebraten oder gekocht verwenden können.

Ebenfalls können Sie Ihr Gericht durch unterschiedliche Käsearten aufpeppen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und Sie dürfen beliebig nach Ihren Vorlieben variieren.

Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1 Bund Koriander

1,2 L Wasser oder
Gemüsefond

Zutatenvorschläge für Bowl- Beilagen

Rotkohl, in dünnen
Streifen geschnitten,
mariniert oder roh

Frühlingszwiebel,
klein geschnitten

Gurken, geraspelt
oder in Scheiben
geschnitten

Karotten, gehobelt

verschiedene
Sprossen

Cherry Tomaten,
geviertelt oder
halbiert

Zucchini, geraspelt,
in Scheiben oder
ingerollt

Rote Beete, in dünne
Scheiben
geschnitten oder
geraspelt

Limetten- oder
Zitronenscheiben

Frische Kräuter jeder
Art

Feta Käse, Manouri
Käse, Parmesan,
vegane Alternativen

Dauer:

Ca. 60 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
