

Linsen mit Zitronengras

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

- | | |
|--|--|
| 2 Stängel Zitronengras | äussere harte Blätter entfernen, längs halbieren, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, in eine Pfanne geben |
| ca. 6 dl Gemüsebouillon | |
| 1 Teelöffel Kurkuma | beigeben, aufkochen, absieben, Flüssigkeit auffangen, zugedeckt beiseite stellen |
| 400 g Lauch | |
| 1 grosses Rüebli | in feine Streifen (Julienne) schneiden |
| Haselnuss- oder Baumnussöl
zum Rührbraten | im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen, Gemüse beigeben, ca. 3 Min. rührbraten |
| 2 Knoblauchzehen , gepresst | |
| ½ Esslöffel gelbe Senfkörner | beigeben, ca. 2 Min. weiterrührbraten |
| 225 g rote Linsen | beigeben |
| beiseite gestellte Flüssigkeit | dazugiessen, zugedeckt ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln |
| 2 Äpfel (z. B. Cox Orange) | in dünne Schnitze schneiden |
| 1 Esslöffel Zitronensaft | mit den Äpfeln mischen, beigeben, ca. 10 Min. fertig köcheln |
| ¾ Teelöffel Salz | |
| wenig Pfeffer | würzen |
| einige Korianderblättchen oder
wenig glattblättrige Petersilie,
nach Belieben | zum Garnieren |
- Tipps**
- Haselnuss- oder Baumnussöl durch Sesamöl ersetzen.
 - Statt Äpfeln Birnen verwenden.



Zitronengras, im Asia-Shop bündelweise zu bekommen, in der thailändischen Küche für viele Gerichte verwendet und dann Aromaträger eines Linsengerichtes bei Betty Bossi! Das war damals etwas gewöhnungsbedürftig, ist mittlerweile aber längst etabliert, die aromatischen Stängel sind keine Rarität mehr, und das Gericht ist ein Klassiker.