



Baden-Württemberg  
is(s)t Bio in der  
Gemeinschaftsverpflegung



mit BIOZBW-  
Linsen

## Linsen Dal

### Bio-Zutaten für 10 Portionen

500 g	<b>Linsen</b> (z. B. gelbe, rote Linsen)
1,5 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Apfelsaft
500 g	Gemüsewürfel von Sellerie, Karotten und Lauch (0,5 cm)
150 g	Zwiebelwürfel, rot
10 EL	Tomatenmark
2 EL	Raz el hanout oder Curry
3	Knoblauchzehen
3 cm	Ingwer, frisch gerieben
40 g	Öl
	Salz & Pfeffer
100 g	Butter, Margarine oder Nussmus

### Zum Servieren

feingeschnittene  
Frühlingszwiebeln,  
(vegane) Joghurt,  
Falafel

### Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel 1 Minute rührend anbraten.
2. Linsen zugeben, kurz anrösten, Tomatenmark und Raz el hanout zugeben. Kurz braten, dann mit Apfelsaft ablöschen.
3. Brühe zugeben und die Linsen bei mittlerer Hitze sanft köcheln.
4. Nach 5 Minuten das kleingeschnittene Gemüse, Knoblauch und Ingwer zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten sanft kochen.
5. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, eventuell Curry abschmecken.
6. Butter, Margarine oder Nussmus und Frühlingszwiebeln zugeben.
7. Joghurt mit Curry und Salz abschmecken.
8. Linsen-Dal mit Joghurt-Curry Dip und Falafel servieren.

**TIPP:** Wer möchte, kann das Linsen-Dal mit Apfelessig oder Zitronensaft abschmecken. Mit etwas Sahne, Mandel- oder Kokosmilch wird das Dal cremiger.



In der Themenwoche „Baden-Württemberg is(s)t Bio in der Gemeinschaftsverpflegung“ werden bei diesem Rezept möglichst viele, aber mindestens die **gelb gekennzeichneten Produkte** garantiert in zertifizierter Bio-Qualität und Herkunft verwendet. Denn: **Bio + Regional = Optimal!**

Herausgeber



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

