



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



mit BIOBW-
Linsen



Linsen Dal

Bio-Zutaten für 10 Portionen

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

Zum Servieren

feingeschnittene Frühlingszwiebeln,
(veganer) 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 Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat