Nah&Frisch

Margareta Scharmer User

Karfiol mit Linsenmarianade

Griaß di Rezepte Gemüse Hausmannskost Herbst HIstaminarm Österreichisch Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●○○○

Den Karfiol in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, Pinienkerne rösten, Zwiebel würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Die Linsen hinzufügen und kurz mitdünsten, Suppe zugießen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Rosinen und Pinienkerne unter die Linsen mengen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Karfiol abgießen, Marinade darüber gießen.

ZUTATEN

- 500 g Karfiol
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Zwiebel
- 50 g getrocknete rote Linsen
- 2 EL Rosinen
- 150 ml Gemüsesuppe
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL heller Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer,
- gemahlener Koriander