

"Italienischer Linseneintopf Libera Terra"



Ein wärmendes mediterranes Linsengericht, komponiert aus den köstlichen Produkten der Kooperativen von Libera Terra, die in Süditalien von der Mafia befreites Land bewirtschaften.

Kleine Linsen, zusammen gekocht mit Gemüse, Thymian und Kirschtomaten sowie einem Hauch von Chili und Zimt. Satt und glücklich machen darin außerdem die Anelletti Siciliani und der Schuss bestes Olivenöl. Kann sowohl vegetarisch, vegan als auch mit Wurst zubereitet werden.

Für 4 Personen:

- | | |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 große Tasse | getrocknete Lenticchie di Sicilia* (kleine hellbraune Linsen) |
| 1 große Tasse | Anelletti Siciliani* (Suppennudeln) |
| 250g | Cocktailtomaten |
| 1/4 | Knollensellerie in Würfeln oder 3 Stangen Staudensellerie in Scheiben |
| 4 | Mohrübren, geschält und in Scheiben |
| 1 große | Zwiebel, gehackt |
| 2 | Knoblauchzehen, gehackt |
| ½ Bund | frischer Thymian oder 2 Teelöffel getrockneter |
| 2 | Lorbeerblätter* |
| 3-4 | kleingehackte getrocknete Chilischoten ohne Kerne* |
| ½ - 1 Teelöffel | Salz |
| | Schmalz oder Butterschmalz (Öl für Veganer) |
| 1l | Wasser |
| 1 Esslöffel | Kapern, abgetropft |
| 1 Prise | Zimt* |
| | Pro Person 1 Esslöffel Olivenöl* |

*in unserem Weltladen erhältlich

Gemüse außer Tomaten vorbereiten und mit dem Knoblauch in Schmalz oder Butterschmalz anschwitzen. Linsen, Thymianzweige und Lorbeerblätter hinzufügen, mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Salzen. Chilischoten entkernen und fein hacken, zusammen mit den halbierten Kirschtomaten und den Kapern hinzufügen und den Eintopf ca. 45 Minuten leise kochen lassen. Dann die Nudeln hinein geben sowie eine Prise Zimt, und weitere 15 Minuten kochen lassen (Garprobe machen - Anelletti brauchen lange!).

Den fertigen Eintopf abschmecken und, wenn man will, die Thymianzweige entfernen. Heiß in tiefe Teller füllen und auf jede Portion nach Belieben einen Esslöffel Olivenöl geben.

In Italien isst man in Scheiben geschnittene geräucherte Würste dazu, das muss aber nicht sein. Der Eintopf hat auch so Fülle und Kraft.

Dazu schmeckt hervorragend ein Glas apulischer Rotwein Hiso Telaray*.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!