

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