Ein Kurztrip nach Arabien und Pasta Beluganese: Veganes Linsenragout mit Minzjoghurt



Gestern waren Naschkater und Naschkatze in einem arabischen Supermarkt in der Stadt. Gesehen hatten wir ihn schon öfter, doch er sah von außen wie ein kleines arabisches Obst- und Gemüsegeschäft aus, wie es sie in jeder Stadt gibt. Von einem Freund erfuhren wir, dass es ein riesiger Markt ist und so nutzen wir den Umstand, dass wir ein benachbartes Küchengeschäft besuchen wollten, um dort hinein zu schnuppern.
Und beim Betreten tat sich eine ganze Welt auf! Es war wie eine Reise in fremde Länder – vor der eigenen Haustür. Da lagen traumhaft schöne Früchte neben vielfältigstem Gemüse! Auberginen in vier oder fünf verschiedenen Formen und Farben, Okraschoten, Datteln im Überfluss. Da gab es eingemachtes Gemüse, von dem ich noch nie gehört hatte, wie beispielsweise runde Paprikas mit Weißkrautfüllung. Alle erdenklichen Arten von Fladenbroten, Sesamkringeln und arabischen Süßigkeiten lagen da und ein Stück weiter ließen Berge von den größten Oliven, die ich je gesehen habe, meine Augen groß werden. Weiter hinten entdeckten wir auch asiatische Regale. Gewürzpasten, Gewürzmischungen, Gewürzsaucen. Reis in Kilosäcken, zart duftend nach Jasmin. Riesige Packungen von Linsen aller Art.
Mein Naschkater liebt Linsen. Nein, er ist geradezu vernarrt in rote Linsen. *„Schau mal, ein 2-Kilo-Sack rote Linsen!“* strahlte er und hielt sie hoch. Ich nickte höflich und bestaunte Kanister mit kretischem Olivenöl. *„Oh, das ist bisher die größte Packung! 5 Kilo rote Linsen!“* begeisterte er sich hinter mir. Ich verdrehte seufzend die Augen. *„Wie kannst du nur so versessen sein auf dieses Zeug!?“*
Unter all diesen Mengen und Sorten an Hülsenfrüchten waren jedoch auch Belugalinsen und die inspirierten uns dann, heute zum wiederholten Mal dieses Linsenragout zu kochen. Ich mag ja nicht alle Linsen(gerichte) gerne, aber von diesem hier aus dem GU Vegetarian Basics bin ich restlos begeistert!
Ihr könnt es auch in meiner Lasagne- Kreation finden, für die ich es verwendet habe.
Hier kommt es aber noch mal für sich alleine, denn ich finde das Ragout auf Pasta mit dem Minzdip es ist es wert, geteilt und empfohlen zu werden. =)

Ein Kurztrip nach Arabien und Pasta Beluganese: Veganes Linsenragout mit Minzjoghurt



Linsen ragout (4 Portionen):
1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Tomaten
(alternativ geht auch eine Dose stückige Tomaten)
1 EL Öl
200 g Belugalinsen
½ L Gemüsebrühe
2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)
2 TL Honig/ Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
500 g kurze Nudeln (z.B. Eliche oder Spirelli)

Die Frühlingszwiebeln waschen, welke Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu schmeckt hervorragend ein Minzjoghurt, den man oben drüber gibt. Die säuerliche Frische passt perfekt zur würzigen Soße und rundet das Ganze zu einem unvergleichlich guten vegetarischen Wohlfühlessen ab.
(Veganer können den Joghurt durch Soyade ersetzen. Dann würde ich für die Säure etwas meh Zitronensaft nehmen.)

Minz- Joghurt:
150 g Joghurt
2 Knoblauchzehen
1 Hand voll frische Minze
etwas frisch gemahlener Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft

Die Minze waschen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander

vermischen und etwas durchziehen lassen.
Ein bisschen grüner Salat als Vorspeise oder Beilage passt auch wunderbar zum Ragout.
Und noch ein **Tipp**: Wer keine frische Minze bekommt, kann auch einen Teebeutel oder losen Minztee nehmen. Das funktioniert auch sehr gut. ;)[nurkochen]



Mein Naschkater hat vorhin beim Mittagessen genüsslich ganze zwei Portionen verdrückt. Er hatte aber auch kein Frühstück. Auch ich bin ziemlich satt – und sehr befriedigt.
Ich hoffe, ihr werdet genauso eine Freude an diesem Gericht haben, es schmeckt wirklich wunderbar!
Habt eine genussvolle Zeit, ihr Lieben,
eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
2
Send email