

Rote Linsen treffen auf Kohl, Datteln, Apfel, Zimt, Haselnuss und Rucola

28.06.2015 13:21

Zutaten

100 g rote Linsen

½ Kopf Kohl (Wirsing)

1 Stk. Apfel (am besten schön säuerlich und etwas süß wie z.B. Boskop oder Elstar)

50 g getrocknete Datteln (am besten entkernt)

1 Stk. Schalotte

½ Becher Schlagobers

1/2 TL Zimt oder [Aladins Kaffeegewürz](#)

50 g Bund Rucola

1 El Olivenöl

ca. 350 ml Wasser

Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Schalotte schälen und fein hacken. Wirsing waschen, harten Strunk entfernen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
2. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Datteln halbieren, evtl. entkernen und in Streifen schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin kurz glasig dünsten. Wirsing hinzufügen und etwa 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schlagobers aufgießen und weitere 1-2 Minuten dünsten. Apfelstücke, Linsen sowie Datteln und Aladins Kaffeegewürz (Zimt) einrühren und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten dünsten.
4. Nun Wasser hinzugießen und bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rucola waschen, trockenschütteln und klein hacken. Linsen auf Tellern anrichten und Rucola über das Gemüse streuen und servieren.

Mein geheimer Tipp: Habe anstatt Zimt das Aladins Kaffeegewürz von Sonnentor genommen. Passt extrem gut zum Gericht.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf \[foodnotify.com\]\(http://foodnotify.com\)](#)



Scan me!