

- [1.: Impressum.](#) |
- [2.: Datenschutzerklärung.](#) |
- [3.: Kontakt.](#)

www.Heimat-schmeckt.de / [Rezepte](#) / [Nachtisch](#)

Linsen-Küchlein mit Zwiebelmarmelade

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) Linsen-Küchlein: 200 g rote Linsen 1 Knoblauchzehe 1 rote Zwiebel 3 EL gehackte Petersilie 1 EL Limettensaft 1/2 TL Kreuzkümmel 5 EL Rapsöl Salz, Pfeffer
Marmelade: 2 Knoblauchzehen 4 große Zwiebeln 2 rote Chilischoten 1 EL Olivenöl 1 EL gehackter Thymian Salz, Pfeffer, Curry 1 EL Zucker 2 EL Rotweinessig

Die Linsen über Nacht einweichen. Für die Küchlein Knoblauch hacken und Zwiebeln in Streifen schneiden. Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und mittelfein mixen. Knoblauch, Zwiebeln, Limettensaft sowie Gewürze und Petersilie zu den Linsen geben und alles gut vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Linsenmasse esslöffelweise abstecken, ins Öl geben und mit einem Löffel flach drücken. Die Küchlein von beiden Seiten knusprig braun ausbraten. Für die Marmelade Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Die Chilischoten entkernen, klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Thymian und Chili 1 Minute anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und würzen. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Wasser und Essig ablöschen und 10 Minuten kochen.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

- Nur den Link
- Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden