



Wurzelgemüse

mit Amaranth und Linsen

Mengen: Zutaten:

100 g Amaranth
200 ml Gemüsebrühe

100 g Tellerlinsen oder Berglinsen
Olivenöl
Wein-Essig

2 EL Olivenöl
4 Karotten
1 Sellerie
Rohrzucker
4 Frühlingszwiebeln
1 Stange Lauch
Cayennepfeffer
Meersalz
3 EL weißer Balsamico-Essig
1 Zweig Rosmarin
250 ml Gemüsebrühe
2 EL Petersilie
2 EL Kerbel

Zubereitung:

Amaranth

1. Amaranth gut waschen. Geben Sie dazu 1 Tasse Amaranth in ein sehr engmaschiges Sieb und spülen es mit Wasser.
2. Amaranth in die Brühe geben und zugedeckt ca. 30-40 Minuten köcheln lassen.
3. Leicht salzen.

Linsen

1. Linsen über Nacht einweichen und ca. 30 Minuten kochen, bis sie gar sind.
2. Linsen salzen, etwas Wein-Essig und Olivenöl dazugeben.

Wurzelgemüse

Karotten in Scheiben schneiden.
Sellerie in kleine Würfel schneiden.
Frühlingszwiebeln und Lauch (nur das Weiße und Hellgrüne) klein schneiden.

1. Karotten in Olivenöl anbraten. Eine Prise Rohrzucker und Sellerie dazugeben und kurz mitrösten.
2. Frühlingszwiebeln, Lauch, etwas Cayennepfeffer und Salz dazu. Hitze reduzieren.
3. Mit Essig und Brühe ablöschen, Rosmarinzweig hineinlegen.
4. 7-10 Minuten leicht köcheln, so dass das Gemüse noch knackig bleibt.
5. Rosmarinzweig wieder herausnehmen.
5. Gemüse-Amaranth-Mischung auf tiefen Tellern anrichten.
6. Mit Linsen und Kräutern garnieren.

Dieses Gericht eignet sich hervorragend, wenn Regen und Kälte den Frühling besuchen oder Sie leicht frieren.

Amaranth hatte bei den Azteken den Ruf, Widerstandskraft und Gesundheit zu stärken. Auch in China ist er seit langem als stärkendes Getreide bekannt. Die Linsen mit ihrem süßen Geschmack tonisieren Qi und Blut und betonen dadurch die kräftigende Wirkung des Getreides.