

Linsentopf mit Quitten und Kokosmilch

2	Quitten à ca. 180 g	180 g	rote Linsen
2 EL	Pflanzenöl	200 g	Tofu natur
2	Zwiebeln	1 Handvoll	Cashewkerne
2	Knoblauchzehen		Kreuzkümmel
4	Tomaten		Salz, Pfeffer
400 ml	Kokosmilch	etwas	Zucker
450 ml	Gemüsebrühe	optional	Sojasauce



Die Quitten schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Quitten in schmale Spalten schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, die Quitten dazugeben und leicht andünsten, dann 100 ml Wasser dazugeben und etwa 6 Minuten weiter dünsten.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zu den Quitten geben. Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden und dazugeben, alles kurz andünsten. Dann Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben, umrühren und nun die Linsen einrühren.

Das Ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cashewkerne dazugeben und mitköcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Tofu würfeln und in etwas Pflanzenöl gut anbraten. Entweder mit Salz würzen oder mit etwas Sojasauce ablöschen.

Durch die Quitten hat das Gericht eine säuerliche Note, daher noch mit etwas Zucker abrunden. Mit den Tofuwürfeln garniert servieren.



40 Minuten



einfach!



ungewöhnlich

Tipps

Ein eher ungewöhnliches
herbstliches Gericht.