Linseneintopf
Tandscharat 'adas

Der Linseneintopf (Tandscharat 'adas) ist ein traditionelles Gericht aus Palästina. Er zeichnet sich durch seinen herzhaften und würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Linsen, Gemüse und Gewürzen entsteht.
Der Eintopf hat eine angenehme, erdige Note von den Linsen, die durch die Zugabe von Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Paprika ergänzt wird. Gewürze wie Chili und Rosenpaprika verleihen dem Gericht eine aromatische Tiefe und Schärfe sorgt. Insgesamt ist der Linseneintopf sättigend und wärmend, perfekt für kältere Tage oder als nahrhafte Mahlzeit.

Herkunft: Palästina
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
200 g grüne Linsen
100 g rote Linsen
5 EL Öl
5 Zehen(n) Knoblauch
5 Frühlingszwiebel(n)
2 Kartoffel(n)
1 Paprika rot
3 Fleischtomaten
3 Kohlblätter
3 Chilischote(n)
3 TL Rosenpaprika
1 Prise Salz

Vorbereitung
Die Linsen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die braunen Linsen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und zwei Stunden einweichen. Dann mit dem Einweichwasser in einen großen Topf geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die gesamte Wassermenge 2 Liter beträgt. Zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten bei Mittlerer Hitze kochen lassen. Dann die roten Linsen hinzufügen. Knoblauch und Lauchzwiebeln grob hacken.

Zubereitung
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Lauchzwiebeln in dem Öl anbraten und zu den Linsen geben. Die Kartoffeln, Paprika und Tomaten grob würfeln. Die Kohlblätter klein schneiden und die Pfefferschoten fein hacken. Alles in den Topf geben. Den Rosenpaprika und Salz hinzufügen und das Ganze noch weitere 20 Minuten kochen lassen. Heiß mit Brot und Radieschen servieren.

© 2026 coquina.de