



Grundzubereitung Beluga-Linsen



Rezept von V-Kitchen



Zubereitung	10 Min.
Garzeit	30 Min.
Portionen	4
Gerät	CombiSteamer V4000 38 ab 2021

Beluga-Linsen im Steamer gegart, aromatisch gewürzt und glutenfrei. Vielseitige Beilage für Salate, Bowls und Hauptgerichte.

Linsen

200 g Beluga-Linsen

300 ml Wasser

1 Schalotte, halbiert

1 Gewürznelke

1 Lorbeerblatt

½ TL Salz

2 TL Olivenöl

Linsen

Linsen unter fließendem kaltem Wasser waschen, abtropfen. Linsen mit dem Wasser in eine ofenfeste Form geben. Gewürznelke in die Schalotte stecken, mit dem Lorbeerblatt zu den Linsen geben. Form auf einem Gitterrost in den kalten Garraum schieben, mit Dämpfen bei 100 °C ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen, Salz und Olivenöl daruntermischen.

Dämpfen 100 °C während 30 Min.





Tipps

Linsen am Vortag in reichlich Wasser einweichen, dies erhöht die Verdaubarkeit und reduziert die Gardauer um ca. 5 Minuten

Zubehör

1 ofenfeste Form von ca. 1 Liter

Gitterrost

