

## Linzenschotel op z'n Duits



zachtjes koken tot de aardappel en linzen gaar zijn. Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder.

Serveer met een kommetje muntyoghurt. Roer de yoghurt los met het citroensap, voeg de kruiden toe, eventueel een geperst teentje knoflook en breng op smaak met zout en peper. Geef er lekker brood bij en een groene salade.

SONJA VAN DE RHOER

Een gemakkelijk en goedkoop hoofdgerecht in deze dure decembermaand. Misschien heeft u nog Griekse yoghurt en een rode peper van vorige week in de koelkast liggen. Is er nog platte peterselie of koriander over, dan kan dit ook gebruikt worden in plaats van de munt. Dit door mij aangepaste recept vond ik in het boek 'Koch Vegetarisch, De Duitse vegetarische keuken', van de zusjes Thomas. Alle recepttitels zijn tweetalig en al hebben de recepten een sterk Duitse inslag, ze zijn gemakkelijk om te maken en heel geschikt voor al die mensen die minder vlees, vis, wild of gevogelte willen eten. De toevoeging van het zuur van citroen is heerlijk in combinatie met de zoetige linzen.

Spoel de linzen schoon in een zeef onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Pel en snipper de uien en de knoflook en snijd het, van zaad en zaadlijsten ontdane, pepertje klein. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Verwarm de olie in een ruime pan en bak hierin de ui, knoflook en peper circa 5 minuten aan. Doe de aardappelblokjes erbij en bak kort mee. Voeg de uitgelekte linzen toe, schep goed om en schenk de groentebouillon erbij. Voeg de gepelde tomaten met vocht toe, druk ze wat fijn. Voeg de geraspte citroenschil toe.

Laat circa 20 minuten, afgedekt,

Ingrediënten voor 4 personen

300 gram rode linzen, 2 (rode) uien  
2 teentjes knoflook 1 rode peper  
200 gram vastkokende  
aardappelen 2 eetlepels olijfolie  
750 ml groentebouillon

1 blik gepelde tomaten (ca. 400 gr),  
geraspte schil van een halve  
citroen, zout, peper, gerookt  
paprikapoeder 200 gram Griekse  
yoghurt 2 theelepels citroensap 3  
eetlepels fijn gesneden  
muntblaadjes 2 eetlepels fijn  
geknipte bieslook, (1 teentje  
knoflook)