

Rote-Linsen-Topf mit Kokosmilch aus dem Notvorrat

Dieses Notvorrat-Rezept passt zu Lagen, in denen nur wenig Wasser und kurze Wärme verfügbar sind. Rote Linsen garen ohne Einweichen deutlich schneller als viele andere Hülsenfrüchte und werden mit Kokosmilch, Tomatenmark und Gewürzen zu einem cremigen, warmen Topf ohne frische Zutaten.

Rezeptdaten

ca. 650 kcal **gesamt**

Wärme nötig

Ja, kurz

Zeit

15 Min.

Sättigung

Hoch

Notlager

Hoch

Wasserverbrauch

ca. 220 ml pro Person

Geeignet für

**Stromausfall mit Kocher /
Camping / kleine Küche**

Ausrüstung

**Kleiner Topf / Löffel /
Dosenöffner**

Energie

**Eiweiß, Fett und komplexe
Kohlenhydrate**

Kategorie

Wenig Wasser / kurze Kochzeit

Kalorien

ca. 650 kcal p. P.

PORTIONEN BERECHNEN

Personenanzahl einstellen

Die Zutaten und die Einkaufsliste passen sich automatisch an.

Personen

1

01

Rezeptdaten

Kalorien pro Person

ca. 650 kcal

Wärme nötig

Ja, etwa 10 Minuten sanftes Köcheln

Wasserverbrauch pro Person

ca. 220 ml zusätzlich

Kategorie

Rezepte mit wenig Wasser / Rezepte mit kurzer Kochzeit

Geeignet für

Stromausfall mit Kocher, Camping, einfache Vorratsküche

Notlager-Eignung

Hoch

02

Zutaten

- **90 g** rote Linsen – garen schnell und brauchen kein Einweichen
- **220 ml** Wasser – zusätzlicher Wasserbedarf pro Portion
- **120 ml** Kokosmilch – macht den Topf cremig und energiereich
- **20 g** Tomatenmark – bringt Würze und Bindung
- **1 TL** Speiseöl – ergänzt Kalorien und rundet den Geschmack ab
- **1 TL** Gemüsebrühepulver – für Grundwürze ohne frisches Gemüse
- **1 TL** Currypulver – passt gut zu Linsen und Kokosmilch
- **0,5 TL** Zwiebelpulver – liefert Aroma ohne frische Zwiebel
- **10 g** Sonnenblumenkerne – geben Biss und zusätzliche Energie

03

Zubereitung

1. Rote Linsen trocken auf Fremdkörper prüfen und zusammen mit Wasser, Tomatenmark, Gemüsebrühepulver, Currypulver und Zwiebelpulver in einen kleinen Topf geben.
2. Alles einmal aufkochen und dann bei kleiner bis mittlerer Hitze 6 bis 7 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, damit nichts ansetzt.
3. Kokosmilch und Speiseöl einrühren.
4. Weitere 3 bis 4 Minuten leise köcheln lassen, bis die Linsen weich und der Topf cremig sind.
5. Sonnenblumenkerne unterheben oder direkt vor dem Essen darüberstreuen.
6. Den Topf 1 Minute ruhen lassen, damit die Linsen nachziehen.
7. Direkt warm essen und angebrochene Kokosmilch ohne Kühlung noch am selben Tag verbrauchen.

04

Krisen-Tipp

Rote Linsen sind für Notlagen praktischer als ganze Linsen oder trockene Bohnen, weil sie weder Einweichzeit noch lange Kochdauer brauchen. Wer Brennstoff sparen muss, kocht den Topf nur kurz auf, reduziert dann die Hitze und lässt die Linsen mit Deckel fertig ziehen.

EINKAUFSLISTE

Für 1 Person

Diese Liste kannst du ausdrucken oder direkt für dein Notlager verwenden. Klicke die Produkte an, sobald du sie eingelagert hast.

**90 g rote Linsen**

garen schnell und brauchen kein Einweichen

**220 ml Wasser**

zusätzlicher Wasserbedarf pro Portion

**120 ml Kokosmilch**

macht den Topf cremig und energiereich

**20 g Tomatenmark**

bringt Würze und Bindung

**1 TL Speiseöl**

ergänzt Kalorien und rundet den Geschmack ab

**1 TL Gemüsebrühepulver**

für Grundwürze ohne frisches Gemüse

**1 TL Currypulver**

passt gut zu Linsen und Kokosmilch

**0,5 TL Zwiebelpulver**

liefert Aroma ohne frische Zwiebel

**10 g Sonnenblumenkerne**

geben Biss und zusätzliche Energie

HALTBARKEIT

Wie lange sind die Zutaten lagerfähig?

Angaben sind typische Richtwerte. Entscheidend sind Herstellerangaben, unbeschädigte Verpackungen sowie kühle, trockene und dunkle Lagerung.

Rote Linsen

trocken gelagert meist mindestens 1 bis 2 Jahre haltbar, vor Feuchtigkeit und Schädlingen schützen

Kokosmilch in der Dose

ungeöffnet oft 1 bis 2 Jahre oder länger haltbar, Dose trocken und unbeschädigt lagern

Tomatenmark

ungeöffnet meist viele Monate haltbar, nach dem Öffnen möglichst kühl lagern und sauber entnehmen

Speiseöl

ungeöffnet oft viele Monate haltbar, vor Licht und Hitze schützen und ranzigen Geruch ernst nehmen

Gemüsebrühepulver

trocken gelagert meist viele Monate haltbar, nach dem Öffnen wieder gut verschließen

Currypulver

trocken und dunkel gelagert lange haltbar, verliert mit der Zeit etwas Aroma

Zwiebelpulver

trocken gelagert meist viele Monate haltbar, Klumpen durch Feuchtigkeit vermeiden

Sonnenblumenkerne

gut verschlossen und dunkel gelagert oft mehrere Monate haltbar, bei bitterem oder ranzigem Geschmack entsorgen

Hinweis: Rote Linsen müssen vollständig weich gegart werden. Angebrochene Kokosmilch und geöffnete Tomatenprodukte ohne Kühlschrank noch am selben Tag verbrauchen. Aufgeblähte Dosen oder gärrigen Geruch nicht ignorieren.

FAQ

Häufige Fragen zum Rote-Linsen-Topf mit Kokosmilch

Diese Fragen helfen bei der Einschätzung, ob das Rezept für kurze Stromausfälle, knappen Brennstoff und einen gut geplanten Vorrat geeignet ist.

Warum sind rote Linsen für den Notvorrat sinnvoll?



Wie viel Wasser braucht das Rezept wirklich?



Muss man rote Linsen vorher einweichen oder abspülen?



Wie spart man bei der Zubereitung Brennstoff?



Kann man einen Teil der Kokosmilch ersetzen?



Wie lange sind Reste ohne Kühlung sicher?

