

## REZEPT

# Auberginen-Tomaten-Eintopf mit Linsen

#GUTMahlzeit #LinsenPower  
#gesund #nährstoffreich #Rezept  
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 60 Minuten  
Portionen: 4-6 Personen

## Was gebraucht wird:

- 6 EL Olivenöl
- 6 Zehen Knoblauch
- 2 rote Zwiebel
- 4 Zweige Thymian, 1 EL Oregano
- ca. 800 g Auberginen
- 400 g Kirschtomaten
- 360 g Linsen
- 1100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Tipp

Zum Servieren:  
1-2 EL Sojajoghurt  
1-2 TL Leinöl  
Chilliflocken

## Zubereitung:

- Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Thymian zupfen. Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.
- In einem großen Topf 4 EL Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Thymian und Oregano zusammen mit einer guten Prise Salz für ca. 8 min. goldgelb anbraten. In eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.
- Auberginen waschen und würfeln. Zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl im Topf erhitzen, die Auberginen und Tomaten in den Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Auberginen gebräunt sind und die Tomaten sich stellenweise dunkel färben.
- Knoblauch, Zwiebel und Gewürze wieder zugeben, Linsen, Brühe und ca. 800 ml Wasser angießen, zum Kochen bringen und ca. 40 min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit 1-2 EL kaltem Sojajoghurt, etwas Leinöl und/oder Chilliflocken bestreut servieren.