

REZEPT

Herzhafter Gemüse-Linsen-Eintopf

#GUTMahlzeit #LinsenPower #plant-power
#gesund #nährstoffreich #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 10 Minuten
Kochzeit: 40 Minuten
4 Portionen

Was gebraucht wird:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 große Kartoffeln
- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 1 Stangensellerie
- 2 rote Paprika
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig oder Aceto Balsamico
- 200 g grüne Linsen (oder Tellerlinsen)
- 1 Lorbeerblatt, Majoran, Kurkuma, Paprikapulver
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 handvoll frische Petersilie
- (Soja-) Joghurt
- 4x Vollkornweckerl

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotten, die Kartoffeln und den Kürbis waschen und in Würfel schneiden. Den Sellerie und den Paprika waschen und grob hacken.
- Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse in Rapsöl 5 Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben und 1-2 Minuten anbraten. Mit Essig ablöschen. Linsen, Gewürze, Salz und ca. 750 ml Wasser dazugeben und aufkochen lassen.
- Bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen oder bis die Linsen weich und der Eintopf sämig wird. Bei Bedarf Wasser oder Gemüsebrühe nachgießen (je nach gewünschter Konsistenz)
- Die Petersilie fein hacken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenteller anrichten und wer mag reicht einen Klecks (Soja-) Joghurt und ein frisches Vollkornweckerl dazu.

»» Superfood Linsen ««

Linsen sind genial! Sie bieten einen großen Vorteil für unseren Planeten, da sie im Vergleich zu tierischen Proteinen eine geringere ökologische Belastung verursachen. Proteine sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und sind für uns Menschen Überlebens-notwendig. Linsen sind zudem reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Der Eintopf lässt sich hervorragend einfrieren und schmeckt nach dem erneuten Aufwärmen sogar noch besser. Es ist also sinnvoll, eine größere Menge zuzubereiten, die dann in der Mittagspause am nächsten Tag genossen wird oder einfach eingefroren werden kann.