Herbstlicher Linseneintopf mit Wurzelgemüse

Ein kräftiger, wärmender Eintopf mit Linsen, Karotten, Sellerie und Pastinaken. Perfekt für kühle Tage, nährstoffreich und sättigend. Die Zutaten nicht einfach nur weich kochen: Eine angeröstete Basis und ein ruhiges Köcheln sorgen für deutlich mehr Tiefe, bevor am Ende fein abgeschmeckt wird. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 45 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 45 Min. | 14 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 250 g braune Linsen
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1/2 Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 1 L Gemüsebouillon
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung

01 Linsen in einem Sieb abspülen.

02 Zwiebel würfeln und in einem grossen Topf mit etwas Öl glasig anbraten.

03 Tomatenmark zufügen und kurz anrösten.

04 Karotten, Pastinake und Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und zum Zwiebel-Tomatenmark geben. Kurz mitbraten.

05 Linsen, Lorbeerblatt und Paprikapulver dazugeben. Mit der Gemüsebouillon aufgiessen und umrühren.

06 Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse weich sind. Gelegentlich umrühren.

07 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und servieren.