

Herbstlicher Linseneintopf mit Wurzelgemüse



► Beschreibung

Ein kräftiger, wärmender Eintopf mit Linsen, Karotten, Sellerie und Pastinaken. Perfekt für kühle Tage, nährstoffreich und sättigend.

► 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

1. Linsen in einem Sieb abspülen.
2. Zwiebel würfeln und in einem grossen Topf mit etwas Öl glasig anbraten. Tomatenmark zufügen und kurz anrösten.
3. Karotten, Pastinake und Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und zum Zwiebel-Tomatenmark geben. Kurz mitbraten.
4. Linsen, Lorbeerblatt und Paprikapulver dazugeben. Mit der Gemüsebouillon aufgiessen und umrühren.
5. Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse weich sind. Gelegentlich umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und servieren.

► Zusatzinfos

Eignet sich perfekt zum Einfrieren oder für Meal Prep – der Geschmack wird am nächsten Tag noch intensiver.

Erstellt mit der ZUTATO-App

