

Veganer Linsen-Eintopf

Linsen-Eintopf ist der Klassiker unter den Eintöpfen und schmeckt jedem. Der Eintopf lässt sich auch problemlos einfrieren und bei Bedarf erhitzen.

Menüart: Hauptspeise
Küchenstil: Vegan
Rezepte: glutenfrei Suppen & Eintöpfe

Portionen: 6 Teller
Vorbereitung: 10 Minuten
Kochzeit: 40 Minuten

Zutaten

- 500 g Tellerlinsen (über Nacht in Wasser eingeweicht und abgeschüttelt)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Paprika (rot)
- 5 Kartoffeln
- 900 g Tomaten frisch oder aus dem Glas
- 1,5 l Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Handvoll Petersilie

Anleitungen

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden und glasig dünsten.
.....
2. Gewaschene und klein geschnittene Karotten, Paprika und Kartoffeln mit hinzugeben und 5 Minuten mit anbraten.
.....
3. Linsen und hinzugeben und einige Minuten weiter braten.
.....
4. Gehackte Tomaten und Wasser dazugeben und den Topf verschließen.
.....
5. Gewürze dazugeben und unter gelegentlichem Umrühren 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Linsen gar sind.
.....
6. Kurz vor dem Servieren mit frischer Petersilie dekorieren.