

REZEPT

ROTE LINSEN-KARTOFFEL-EINTOPF

Zugegeben ein sehr ein einfaches Rezept, was aber immer gut ankommt, gesund und sättigend ist. Vor allem aber auch nach persönlichem Geschmack anpassbar ist.

ZUTATEN

– für ca.6 Portionen –

- 500 g Kartoffeln
- n.B. 2 Möhren
- n.B. 1/2 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 200 g Rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Frische Petersilie



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und würfeln, Gemüse und Zwiebel klein schneiden
2. Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, die Kartoffeln hinzufügen und kurz mit anbraten. Das Tomatenmark und Currypulver hinzufügen.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen und dann die Kokosmilch einrühren.
4. Nach knapp 15 Minuten die roten Linsen hinzufügen, nachdem sie vorher ausreichend unter fließendem Wasser abgebraust wurden
5. Weitere 15 Minuten köcheln lassen auf kleiner Stufe, sodass die Kartoffeln und Linsen schön weich werden und der Eintopf etwas dicker wird. Wer es lieber supziger haben möchte, nimmt einfach etwas mehr Brühe
6. Frische kleingeschnittene Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Schmeckt – wie jeder Eintopf – wieder aufgewärmt am besten :)

Nährwerte (gesamtes Gericht):

1.569 kcal | 193,4 g Kohlenhydrate | 47,2 g Fett | 67,4 g Protein