

Berglinsen- eintopf



Zutaten für 4 Personen

- 150 g Berglinsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 4 Tomaten
- 2 Karotten
- 2 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Majoran

Zubereitung

Die Berglinsen etwa 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Danach das Einweichwasser wegschütten.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.

Von der Lauchstange die äußersten Blätter entfernen, die Wurzelenden abschneiden, den Lauch der Länge nach halbieren und unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Den Lauch in Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und klein schneiden.

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebelwürfel, dann die Karottenscheiben, den gewürfelten Knoblauch, die Lauchstreifen und zuletzt die Tomatenstücke hinzufügen und alles unter Rühren andünsten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das Lorbeerblatt und die Linsen hinzufügen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen und den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Majoran abschmecken.

Angaben pro Portion



Energie	241 kcal
Fett	9,0 g
Kohlenhydrate	27,1 g
Eiweiß	12,1 g
Ballaststoffe	9,1 g

Tipps

Ergänzen Sie den Eintopf mit einer Scheibe Bauernbrot und einem Quark- oder Joghurt dessert.

Berglinsen oder Alblinsen sind kleiner und aromatischer als Tellerlinsen. Sie benötigen keine so lange Koch- und Einweichzeit. Wenn Sie den Eintopf im Dampfdrucktopf kochen, dann können Sie auf die Einweichzeit verzichten.