



Iss Dich fit!



Linseneintopf mit Gemüse

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g braune oder grüne Linsen (Bio, getrocknet)
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 2 Karotten
- 2 Kartoffeln (festkochend)
- 1 Stange Lauch
- 1 kleine Selleriekappe (oder 2 Stangen Staudensellerie)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian (frisch oder getrocknet)
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- etwas frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Linsen vorbereiten

- Linsen in einem Sieb kalt abspülen. (Einweichen ist bei braunen oder grünen Linsen nicht unbedingt nötig.)

2. Gemüse schneiden

- Karotten, Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden.
- Lauch in Ringe schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

3. Anbraten

- In einem großen Topf Öl erhitzen.
- Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, dann Karotten, Kartoffeln und Sellerie zugeben und 3–4 Minuten anschwitzen.

4. Eintopf kochen

- Linsen und Gemüsebrühe zugeben.
- Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen.
- Alles ca. 30–35 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse weich sind.

5. Lauch zufügen

- Nach ca. 20 Minuten den Lauch zugeben und mitgaren.

6. Abschmecken & Servieren

- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit frischer Petersilie bestreuen und heiß servieren.