



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Linseneintopf

6 Personen

Zutaten:

- 100g Zwiebeln
- 100g Tomatenmark
- 1 Bund Suppengrün
(entspricht ca.: ½ Stange Lauch, 200g Möhren und 100g Sellerie)
- 300g festkochende Kartoffeln
- 500g rote Linsen
- Salz, Pfeffer, Curry, Chili, Petersilie oder andere Kräuter
- Rapsöl
- Weißweinessig

So wird es gemacht:

1. Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, auswaschen und anschließend schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben, anbraten und das restliche Gemüse (Lauch, Möhren, Sellerie) kurz mitdünsten.
3. Kartoffeln hinzugeben und mit Wasser großzügig abdecken.
4. Den Topf zudecken und den Inhalt zum Kochen bringen
5. Nach 5 Minuten die Roten Linsen hinzufügen und 10 Minuten ohne Deckel weiter kochen lassen.
6. Mit Essig, Gewürzen und Kräutern nach Belieben abschmecken.



Variante: Es können auch andere Linsen, z.B. schwarze Linsen verwendet werden, wobei die Garzeit abweichen kann. Ggf. können die Linsen in einem extra Topf vorgekocht werden.