

Linseneintopf

VARIANTEN Sie können ein Glas mit bereits gekochten Linsen verwenden. In diesem Fall bereiten Sie die Soße direkt in einem Topf zu, fügen die gekochten Linsen und zum Schluss die Brühe und das Gemüse hinzu. Kochen, bis das Gemüse weich ist. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Linsen in Schritt 4 abzutropfen, abzukühlen und als Salat zum Spinat zu geben.

🕒 Zubereitung 40 Minuten 2 Portionen

Zutaten

oder	oder
150 Gramm linsen reif roh	100 Gramm zwiebeln roh
oder	oder
400 Gramm gemüsebrühe (4)	1 Portion kreuzkümmel getrocknet (1 g)
oder	oder
2 Portionen knoblauch roh (4 g)	1 Portion paprika edelsüß (1 g)
oder	oder
1 Portion lorbeerblatt getrocknet (1 g)	7 Gramm koriander getrocknet
oder	oder
15 Gramm olivenöl	1 Portion spinat roh (150 g)

Zubereitung

1

Spülen Sie die Linsen unter fließendem Wasser ab. Knoblauch und Zwiebel • schälen und fein schneiden. Schneiden Sie die Spinatblätter in Stücke (falls • Sie sie im Ganzen gekauft haben).

2

Die Linsen in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe und Wasser bedecken. Kreuzkümmel und Lorbeerblatt hinzufügen. Bringen Sie sie zum Kochen und reduzieren Sie dann die Hitze, bis die Brühe leicht sprudelt. 20 Minuten kochen lassen, dabei die Linsen gelegentlich umrühren.

3

Während die Linsen kochen, stellen Sie eine Bratpfanne mit AOEV auf mittlere Hitze. Wenn das Öl heiß ist, die Zwiebel 1 Minute anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und mit einer Prise Salz und Paprika bestreuen. Unter ständigem Rühren kochen, bis die Zwiebel weich ist. Vom Herd nehmen und aufbewahren.

4

Probieren Sie die Linsen und prüfen Sie, ob sie ihre Härte verloren haben, aber noch fest sind. Wenn möglich, entfernen Sie jetzt das Lorbeerblatt.

5

Sofrito hinzufügen, salzen und umrühren. Zum Schluss den Koriander und die Spinatblätter dazugeben, die Temperatur erhöhen und noch ein paar Minuten kochen, bis die Linsen weich, aber ganz sind.

6

Abschmecken und das Salz anpassen. Wenn Sie dickere Linsen mögen, können Sie eine Portion herausnehmen, sie in einem Stabmixer pürieren und wieder in den Eintopf geben.

7

Servieren Sie eine 300-g-Portion Linsen oder die Hälfte des Eintopfs. Denken Sie daran, dass es für zwei Mal reicht.