Rezept

Linsen-Wurzelgemüse-Eintopf

Ein Rezept von Linsen-Wurzelgemüse-Eintopf, am 04.05.2024

Zutaten

1	Knoblauchknolle
250 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
	je 1 TL mildes und scharfes Paprikapulver
2 TL	getrockneter Thymian
2	Gewürznelken
250 g	Chorizo-Würste (ersatzweise Cabanossi)
	schwarzer Pfeffer
250 g	Möhren
150 g	Knollensellerie
1	grüne Paprikaschote
2 EL	Tomatenmark
250 g	kleine grüne Linsen (Puy-Linsen)
2	Lorbeerblätter
900 ml	Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Knoblauchknolle in ein Stück Alufolie wickeln und auf den Gitterrost legen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschote, halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.

3. Öl erhitzen, Gemüse darin unter Rühren ca. 5 Min. andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit beiden Paprikapulvern bestreuen. Linsen, Gewürze und Brühe dazugeben, aufkochen lassen. Knoblauchknolle schälen, die weichen Zehen aus den Häutchen drücken, mit einer Gabel etwas zerdrücken und unter die Suppe rühren. Alles bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.

4. Würste zugeben, weitere 5 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar (aber nicht verkocht) sind. Gewürze entfernen, Eintopf salzen und pfeffern.