

Rezept

Auberginen-Eintopf mit roten Linsen

Ein Rezept von Auberginen-Eintopf mit roten Linsen, am 08.12.2025

Zutaten

2 kleine Auberginen (zusammen 500 g)	80 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
250 g Tomaten	2 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Ingwer	½ TL gemahlener Kardamom
Pfeffer	Salz
1 Dose Kokosmilch (400 g)	120 g rote Linsen
5 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 835 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Die Hälften längs vierteln, dann die Viertel quer halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Auberginenstücke darin unter Rühren bei großer Hitze anbraten. Wenn die Auberginen etwas Farbe angenommen haben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzufügen und weitere 3-4 Min. mitbraten.
3. Die Tomaten waschen, halbieren und dabei die Stielansätze entfernen. Die Hälften in einen Blitzhacker oder hohen Rührbecher geben. Koriander, Ingwer, Kardamom, ½ TL Pfeffer und 1 Prise Salz hinzufügen. Die Tomaten im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Hitze im Topf reduzieren, dann das Tomatenpüree und die Kokosmilch zu den Auberginen in den Topf geben und alles zugedeckt 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Die Linsen hinzufügen und alles weitere 15 Min. köcheln lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Auberginen-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Koriandergrün bestreuen und servieren.