

Rezept

Gemüse-Linsen-Eintopf mit Pfannenfeta

Ein Rezept von Gemüse-Linsen-Eintopf mit Pfannenfeta, am 20.04.2024

Zutaten

300 g Gelbe Bete (ersatzweise Möhren)	300 g Knollensellerie
1 dicke Stange Lauch	2 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chilischote	1 TL getrocknete Thymianblättchen
4 EL Olivenöl	300 g braune, schwarze oder grüne Linsen
ca. 600 ml milde Gemüsebrühe	2 EL Tomatenmark
2 EL Apfelessig	Salz
schwarzer Pfeffer	1 TL Honig
300 g Schafskäse (Feta)	2 EL Mehl
1 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Die Gelbe-Bete-Knollen und den Sellerie putzen und schälen. Die Gelben Beten ca. ½ cm, den Sellerie ca. 1 cm groß würfeln. Vom Lauch die Wurzel und die welken Teile abschneiden. Den Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote mit dem Thymian im Mörser zerdrücken.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Gemüse, Knoblauch und Chilimischung darin andünsten. Die Linsen in einem Sieb kalt waschen und dazugeben. Die Brühe dazugießen und die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 40 Min. weich, aber nicht zu weich garen. Bei Bedarf noch etwas Brühe (oder Wasser) dazugießen. Mit Tomatenmark, Essig, Salz, Pfeffer und Honig würzen und zugedeckt warm halten.
3. Den Feta in vier gleich große dünne Scheiben schneiden. Das Mehl in einen Teller geben und den Feta darin wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. Das übrige Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Käsescheiben darin bei starker Hitze pro Seite ca. 1 Min. braten. Den Gemüse-Linsen-Eintopf auf Teller verteilen. Jeweils 1 Käsescheibe darauf oder daneben setzen.