

Rezept

Lauch-Linsen-Eintopf mit Limette

Ein Rezept von Lauch-Linsen-Eintopf mit Limette, am 25.07.2024

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 Stange Lauch (ca. 300 g) | 1 EL Olivenöl |
| 400 ml Gemüsebrühe | 1 Dose Linsen (240 g Abtropfgewicht) |
| 50 g Erdnussmus | 100 g Doppelrahmfrischkäse |
| ½ Bio-Limette | Salz |
| Pfeffer | Cayennepfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 31 g F, 19 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs halbieren, sehr gründlich waschen und trocken tupfen. Ein kleines Stück des dunkelgrünen Teils millimeterfein schneiden und zur Seite legen. Den Rest quer in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Das Öl erhitzen und die dunkelgrünen Streifen darin ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze rührbraten. Dann die hellen Lauchteile dazugeben und alles weitere 2 Min. rührbraten, anschließend 250 ml Brühe angießen und aufkochen.
3. Inzwischen die Linsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Linsen zur Lauchbrühe geben und darin erhitzen. Erst das Erdnussmus einrühren, dann den Frischkäse. Alles erneut erhitzen, aber nicht mehr aufkochen.
4. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und etwas Saft auspressen.
5. Die restliche Brühe zur Lauch-Linsen-Mischung geben. Den Lauch-Linsen-Eintopf mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Limettenschale und einigen Spritzern Limettensaft pikant abschmecken. Eintopf auf zwei Schalen verteilen und mit den beiseitegelegten Lauchstreifen bestreuen.