Rezept

Linseneintopf mit Wintergemüse

Ein Rezept von Linseneintopf mit Wintergemüse, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	Knollensellerie
300 g	Möhren
ca. 500 g	Muskat-, Butternut- oder Hokkaidokürbis (geputzt ca. 350 g)
5	getrocknete Tomaten (in Öl)
1 TL	gerebeltes Bohnenkraut
1 Stange	Lauch
250 g	Räuchertofu
	Salz
200 g	Petersilienwurzeln
1	Zwiebel
6 EL	neutrales Pflanzenöl
50 g	getrocknete Steinpilze
1 TL	Kümmelsamen
2	Lorbeerblätter
1 Dose	Linsen (850 ml)
1 Bund	Petersilie
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 - 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Sellerie schälen und würfeln. Petersilienwurzel und Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Den Kürbis schälen; Hokkaido nur waschen. Die Kerne und Fasern herauskratzen, das Fruchtfleisch würfeln. In einem großen Topf 3 EL Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

2. Inzwischen Pilze und Tomaten klein schneiden. Beides zusammen mit Kümmel, Bohnenkraut und Lorbeerblättern zum Gemüse geben und unterrühren. Alles mit heißem Wasser knapp bedecken, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen. Inzwischen den Lauch putzen, in schmale Scheiben schneiden und waschen. Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Tofu in Scheiben schneiden.

3. Linsen und Lauch in den Eintopf geben, zugedeckt 5 Min. mitgaren, dann salzen und pfeffern. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken.

4. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen, den Tofu darin goldbraun braten, dann salzen und pfeffern. In vorgewärmten Tellern den Eintopf mit den Tofuscheiben anrichten. Mit der Petersilie bestreut servieren.