Rezept

Low Carb Linseneintopf mit Chorizo

Ein Rezept von Low Carb Linseneintopf mit Chorizo, am 08.12.2025

Zutaten

1	Möhre
200 g	Chorizo im Ring (ersatzweise Kabanossi, Mettenden oder Krakauer)
100 g	gelbe oder rote Linsen
100 g	Kirschtomaten
1	Zwiebel
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	Olivenöl
500 ml	Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 39 g F, 36 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Die Chorizo der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

---

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Möhre, Zwiebel und Chorizo darin bei starker Hitze 2 Min. anbraten. Die Linsen einrühren, die Brühe zugießen und den Rosmarin zugeben. Aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Tomaten waschen, halbieren und kurz im Eintopf erwärmen. Den Rosmarin entfernen und den Eintopf mit Salz abschmecken.