

## Rezept

# Marokkanischer Linseneintopf

Ein Rezept von Marokkanischer Linseneintopf, am 18.12.2025

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>2</b> rote Paprikaschoten                                     | <b>2</b> Möhren   |
| <b>ca. 300 g</b> Moschus-oder Hokkaidokürbis (geputzt ca. 200 g) | <b>1</b> Zwiebel  |
| <b>4</b> getrocknete Tomaten (in Öl)                             | <b>1</b> Knoblauchzehe                                    |
| <b>1 EL</b> edelsüßes Paprikapulver                              | <b>4 EL</b> neutrales Pflanzenöl                          |
| <b>1 l</b> Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)             | <b>1 TL</b> Kreuzkümmelsamen                              |
| <b>200 g</b> Räuchertofu (aus dem Bio- oder Asienladen)          | <b>12</b> milde Peperoni (aus dem Glas) + 4 EL Einlegesud |
| <b>120 g</b> gelbe Linsen  | <b>3</b> Tomaten  |
|  | Salz  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

- 1.** Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Kürbis schälen (Hokkaido nur waschen) und von Kernen und Fasern befreien. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln.
- 2.** Im Suppentopf das Öl erhitzen. Paprika, Möhren, Kürbis, Zwiebel und Knoblauch zusammen mit Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Die Gemüsebrühe und den Peperonisud angießen und aufkochen. Alles offen bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. kochen.
- 3.** Inzwischen den Tofu in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze würfeln. Alles zusammen mit den Linsen in den Eintopf geben und diesen offen weitere 8 - 10 Min. kochen. Mit Salz abschmecken und zusammen mit den eingelegten Peperoni servieren.