

Rezept

Marokkanischer Linsentopf

Ein Rezept von Marokkanischer Linsentopf, am 18.12.2025

Zutaten

1	Zwiebel	1 EL	Öl
200 g	bunte Kirschtomaten	¼ Pck.	TK-Suppengemüse (ca. 100 g)
1 EL	Tomatenmark	2 TL	flüssiger Honig
4	getrocknete Aprikosen	100 g	rote Linsen
2 TL	Tajine-Gewürz		Salz
1 EL	Butter	1 EL	Zitronensaft
1 EL	TK-Petersilie		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 415 kcal, 13 g F, 17 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Im Wasserkocher 500 ml Wasser aufkochen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Tomaten waschen und mit dem gefrorenen Suppengemüse, Tomatenmark und Honig dazugeben, kurz mitdünsten.
2. Aprikosen klein würfeln und mit den Linsen und dem Tajine-Gewürz unter das Gemüse mischen. Das heiße Wasser angießen und alles zugedeckt 8-10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei nach der Hälfte der Zeit salzen.
3. Butter, Zitronensaft und die Petersilie unter den Linseneintopf rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und servieren.