

## Rezept

# Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Tomaten und Spinat

Ein Rezept von Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Tomaten und Spinat, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Belugalinsen	<b>1 TL</b> Gemüsebrühe (Instant)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3</b> Süßkartoffel (ca. 600 g)
<b>6 EL</b> Olivenöl	<b>6 EL</b> Tomatenmark
<b>1 große Dose</b> stückige Tomaten (800 g)	<b>2 Handvoll</b> Kirschtomaten
<b>2 Handvoll</b> Spinat	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 17 g F, 18 g EW, 70 g KH

## Zubereitung

1. Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abbrausen. Mit 400 ml Wasser und der Gemüsebrühe in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Linsen die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Süßkartoffeln dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. braten, bis die Süßkartoffelwürfel weich sind. Das Tomatenmark dazugeben und 1-2 Min. anrösten.
4. Die gekochten Linsen sowie die stückigen Tomaten hinzufügen und den Eintopf ca. 10 Min. schmoren. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Spinat in ein Sieb geben und waschen. Mit den Tomaten in den Topf geben,iterrühren und das Ganze weitere ca. 5 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.