

Rezept

Veganer Linsen-Tomaten-Eintopf

Ein Rezept von Veganer Linsen-Tomaten-Eintopf, am 11.12.2024

Zutaten

1 Stange Lauch	250 g Möhren
2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
3 EL italienische TK-Kräuter	1 EL Ahornsirup
125 g rote Linsen	200 g Muschelnudeln
800 g stückige Tomaten (aus der Dose)	Kräutersalz
300 g Zucchini	Pfeffer
1-2 EL Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Lauch putzen, sorgfältig waschen, in Ringe schneiden und abtropfen lassen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Lauch und Möhren darin 3 Min andünsten. Kräuter, Ahornsirup und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten.
3. Linsen, Nudeln, Tomaten und 700 ml Wasser zufügen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 - 12 Min. köcheln lassen, bis Nudeln und Linsen bissfest sind. Dabei gelegentlich umrühren und nach 5 Min. mit Kräutersalz würzen.
4. Inzwischen die Zucchini waschen und würfeln. Die Würfel in 1 EL Olivenöl rundum hellbraun anbraten. Unter den Eintopf heben und diesen mit Kräutersalz, Pfeffer und Essig abschmecken. Den Eintopf in vier Schalen anrichten und servieren.