

Linseneintopf - vegan

Zutaten für 4 Portionen

Für den Eintopf

- 200 g Berglinsen
- 300 g Weisskohl - in Streifen geschnitten
- 200 g Sellerie - gewürfelt
- 200 g Karotten - gewürfelt
- 30 g Petersilienwurzel - gewürfelt
- 1 grosse Zwiebel - in Viertel geteilt und mit jeweils 2 Nelken gespickt

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe (hefefrei)
- 2 Knoblauchzehen - fein gehackt
- 8 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- Paprikapulver
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Die Linsen in ein Sieb geben und gründlich spülen. Anschliessend zusammen mit den gespickten Zwiebel-Viertel und den Lorbeerblättern in der Gemüsebrühe aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Dann den Weisskohl, die Karotten, den Sellerie, die Petersilienwurzel und den Knoblauch für weitere 15 Minuten dazugeben.

Nach Ende der Garzeit die Zwiebel und die Lorbeerblätter entfernen und den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 105 kcal, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 2 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/linseneintopf-vegan.html>