

Linsen-Eintopf

Das perfekte Meal Prep Rezept für unterwegs.

Mengenangaben: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Zutaten für den Linsen-Eintopf:

200 g rote Linsen
500 g Kartoffeln
300 g Suppengrün / oder nur Karotten
(u.a. Karotten, Peterwurz, Sellerie, Petersilie)
2 Zucchini
1 Zwiebel
1l Gemüsesuppe
(2 EL Gemüsebrühe - 1l Wasser)
2 EL Rapsöl

Gewürze:

2 Lorbeerblätter
1 TL Bohnenkraut
Majoran, Oregano, Curcuma,
Chiliflocken nach Belieben
Salz
Pfeffer
2 EL Sojasauce (glutenfrei)

Benötigte Küchenhelfer:

Messer und Schneidebrett, Sparschäler zum Gemüse schälen,
großer Kochtopf mit Deckel, Kochlöffel, Teelöffel, Küchenwaage

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln.
Kartoffeln, Zucchini, Suppengrün bzw. Karotten schälen und würfeln.
Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
Gemüsesuppe zubereiten (2 EL Gemüsebrühe in 1l kochendem Wasser auflösen).
Petersilie hacken.

In einem großen Topf Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin kurz Minuten anbraten.
Klein geschnittenes Gemüse dazugeben und 3-5 Minuten braten.
Mit Gemüsesuppe aufgießen, Gewürze und Sojasauce dazugeben.
Den Eintopf zugedeckt zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Nach ca. 20 Minuten die gewaschenen Linsen in den Topf geben, nach dem Aufkochen 7-10 Minuten köcheln lassen.

Mit gekackter Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Der lunch to go Linseneintopf mit viel Gemüse ist reich an gesunden Zutaten und sehr sättigend, glutenfrei, laktosefrei, vegan, vegetarisch, schnell und einfach zubereitet.

Den Linseneintopf kann man sehr gut mit den (glutenfreien) Nudeln vom Vortag ergänzen.



Foto: Eat2day