Linseneintopf

Deftiger Linseneintopf muss nicht viele Kalorien haben, wie dieses Rezept zeigt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

500 g	Kartoffeln
120 g	Linsen
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Karotte
80 g	Sellerieknollen
1 EL	Rapsöl
1 Würfel	Gemüsesuppe
1 Stk.	Lorbeerblatt
100 ml	Magerjoghurt
1 Handvoll	Petersilie

Zubereitung

1. Für den Linseneintopf die getrockneten Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kartoffeln in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen, abtropfen lassen und schälen. Je nach Größe halbieren oder vierteln und warmstellen. Den Magerjoghurt abtropfen lassen. Karotten und Sellerie schälen und klein würfeln.

2. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Linsen mit dem Einweichwasser zu den Zwiebeln geben, Lorbeerblatt und Gemüsesuppenwürze hinzufügen und alles ca. 10 Minuten kochen lassen. Dann Karotten und Sellerie dazugeben und weitere 10 Minuten kochen.

3. Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken. Linseneintopf zusammen mit den Kartoffeln und etwas Magerjoghurt anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp

Wenn statt der getrockneten Linsen, Linsen aus der Dose verwendet werden, kann der Linseneintopf auch mal spontan zubereitet werden.