



farmgoodies
So entsteht das Gute

VEGANER LINSENEINTOPF

Erstellt am 27.01.2022

Macht satt und wärmt von innen

🕒 45 min 🍴 leicht 🌱 vegan

Mit reichlich Wurzelgemüse als vegetarische Variante. Schmeckt top!

Für Nicht-Vegetarier mit Würstel, Speck oder Bauchfleisch - auch top!



Zutaten

250g Berglinsen
300g Kartoffeln, festkochend in kleine Würfel geschnitten
250g Karotten in kleine Würfel geschnitten
50g Knollensellerie in kleine Würfel geschnitten, alternativ Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe fein gewürfelt
1 Liter Gemüsebrühe
1,5 EL Pflanzenöl
1 EL Weißweinessig zum Abschmecken
Küchengewürze: Salz, Pfeffer, Zucker
3 EL krause Petersilie gehackt
Fleischbeilage für Nicht-Vegetarier nach Belieben: Würstel, Speck, Selchfleisch
Gewürzsäckchen (Teebeutel) nach Belieben
1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, 1 Wacholderbeere
1 TL schwarze Pfefferkörner, Kardamon ..

Zubereitung

750 ml Wasser OHNE SALZ zum Kochen bringen (die Linsen schäumen gerne auf und das Wasser kann überlaufen)
Berglinsen auf kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Nach der Garzeit das Kochwasser abgießen und Linsen zur Seite stellen.
Gewürzsäckchen vorbereiten
Wurzelgemüse würfelig schneiden
Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden und in Öl andünsten
Karotten, Kartoffeln und Sellerie dazu und alles gemeinsam 2 Minuten dünsten
Im Anschluss mit 1 Liter Gemüsebrühe ablöschen, vorgekochte Linsen dazu, sowie Gewürzsäckchen, Suppe bei mittlerer Hitze für 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.
Gewürzsäckchen entfernen und nach Geschmack noch abschmecken
Mit der gehackten Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

