



Zeitgemäßer Linseneintopf



Menge

2100 g für 4 - 5 Portionen

Zutaten

| | | | |
|--------|---------------------|------------|------------------|
| 250 g | braune Tellerlinsen | 400 g | Karotten |
| 1 | Zwiebel | 150 g | Sellerie |
| 3 EL | Butter | 5 EL | milder Essig |
| 1 TL | Tomatenmark | 200 g | Nudeln nach Wahl |
| 1 | Lorbeerblatt | je 1 Prise | Salz und Pfeffer |
| 800 ml | Gemüsebrühe | | |

Zubereitung

Linsen in einem Sieb kalt abspülen. **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Mit nur 1 EL **Butter** in einem Topf glasig andünsten. Abgetropfte Linsen mit **Tomatenmark**, **Lorbeerblatt** und **Brühe** hinzugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen **Karotten** und **Sellerie** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gemüse und **Essig** zu den Linsen geben und weitere 10 - 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit **Nudeln** kochen. Restliche Butter unter die Linsen heben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

| | | | |
|-----------------------|------------------|------------------|-------|
| Energie | 394 kJ / 94 kcal | Eiweiß | 4,4 g |
| Fett | 1,6 g | Ballaststoffe | 2,5 g |
| gesättigte Fettsäuren | 0,8 g | Natrium | 30 mg |
| Kohlenhydrate | 16,9 g | | |
| davon Zucker | 1,8 g | Gemüse/Obst/Nuss | 77 g |

Hinweis

Ergänzt werden kann das Rezept mit 400 g Tofu. Das ist für dieses Rezept zusätzlich eine sättigende, vegetarische Eiweiß-Komponente.