



Wintergemüse–Linsen–Eintopf

REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

400g Wintergemüse (z.B. Kürbis, Kartoffeln, Karotten, Porree, Kohlrabi, Pastinake, Sellerie, Kohl)
300ml Wasser
200g Sauerrahm
100g Rote oder Gelbe Linsen
10ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Rote Zwiebel
Salz, Pfeffer, Kurkuma, Ingwerpulver, Currymischung (süß oder scharf), Paprikapulver

Zubereitung:

Wintergemüse waschen, ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfelig schneiden. Anschließend das Gemüse mit Olivenöl in einem Topf scharf anbraten, Linsen zufügen und mit Wasser und Sauerrahm aufgießen, würzen und 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren noch einige Minuten zugedeckt im Topf ruhen lassen. Anschließend auf warmen Tellern servieren und nach Belieben garnieren.

Tipp:

Als Beilage eignet sich Rollgerste, Hirse oder Gebäck. Als Garnierung kann man frische Kräuter oder auch selbstgezogene Sprossen oder Kresse verwenden.