

Linseneintopf mit Gemüse und Ingwer

Zutaten für 2 Personen

2 Tassen Linsen
4-5 Tassen Wasser
3 Stück Karotten
1/2 Stück Kohlrabi
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
2 Blatt Lorbeer
1 Fenchel
1 TL Thymian
6 Wacholderbeeren
1/2 TL Ingwer frisch
1 Prise Chili (Schote oder gemahlen)
3 EL Rapsöl
1 Prise Salz
Petersilie, Thymian



Foto: © Yuliia Kononenko/shutterstock

Zubereitung

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Öl in heißem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten

Gemüse schälen klein würfelig schneiden.

Linsen gut waschen.

Gewürfeltes Gemüse, Gewürze, gewaschene Linsen und Salz in den Topf geben und mit der Zwiebel vermengen.

Mit kaltem Wasser ausreichend (3 Fingerbreit) bedecken und 20-30 min auf kleiner Flamme kochen.

Linseneintopf mit Reis servieren und mit frischen Kräutern z.B. Petersilie, Thymian bestreuen.

Zu dem Linseneintopf passen auch sehr gut Süßkartoffeln und Zucchini.

Guten Appetit!