

Linsen-Gemüse Eintopf



ZUTATEN (4 Pers.):

- 1 Speisezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- ½ Hokkaido Kürbis
- 3 Karotten
- 200 g gelbe/braune Linsen
- 150 g Blattspinat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 0,7 ml Wasser
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter
- Scharfe Paprika

SCHRITTE:

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken
- 2) Das Gemüse putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- 3) Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten
- 4) Das Gemüse, bis auf die Frühlingszwiebeln und den Spinat, dazu geben und alles für 5-10 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und scharfer Paprika würzen
- 5) Das Gemüse mit dem Wasser ablöschen und zum Kochen bringen
- 6) Die klein gehackten Frühlingszwiebeln dazu geben und alles nochmal mit Gewürzen und Kräutern abschmecken
- 7) Den Eintopf ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist
- 8) Zum Schluss noch den Spinat unterrühren
- 9) Servieren

ZUBEREITUNGS-TIPP:

- Wer es etwas cremiger haben möchte, kann zum Servieren noch etwas pflanzliche (Sahne) oder Frischkäse untermischen
- Als Topping sind geröstete Samen wunderbar geeignet
- Das Gemüse kann nach Lust und Laune variiert werden

**Unser
Club.de**

