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/shuttestock

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 Top 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!

© Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin