



Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Balsamico

2 Portionen

1 kleine **Zwiebel**
1 EL **Margarine oder Öl**
1/2 **Knoblauchzehe**
1 EL **Tomatenmark**
1 Tasse **braune Linsen**
2 Tassen **Wasser**

2 große **Kartoffeln**
1 **Bund frisches
Suppengrün**

nach Gusto **Brühepulver**
Sojasauce
Salz und Pfeffer
Balsamico,
weiß oder braun

4 Portionen

2 kleine
2 EL
1
2 EL
2 Tassen
4 Tassen

4 große
2

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und in Öl oder Margarine andünsten. Nach einiger Zeit den Knoblauch dazu geben. Dann die Linsen und mit dem Tomatenmark kurz im Topf schwenken und mit dem Wasser ablöschen. Bitte nur Wasser, keine Brühe und kein Salz zugeben. Dann 20 - 30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen noch deutlich Biss haben. Kalkhaltiges Wasser lässt die Linsen übrigens langsamer garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln und das Suppengrün putzen. Die Kartoffeln würfeln, Karotten würfeln, die Hälfte des Selleries fein würfeln, Lauch in feine Scheiben schneiden, Petersilie fein hacken und zur Seite stellen.

Nach 15 Minuten Kochzeit zuerst die Kartoffeln zugeben, etwas später dann Karotten und Sellerie und zum Ende der Garzeit den Lauch.

Erst wenn fast alles gar ist würzen: mit etwas Brühepulver, wenig Sojasauce (fürs Raucharoma), Salz und Pfeffer und einem guten Schuss Balsamico.

Noch mal rund 5 Minuten köcheln lassen, mit der Petersilie bestreuen und servieren. Wenn Sie die Petersilie schon gefuttert haben (wie ich) geht auch Schnittlauch :-)

Schmeckt aufgewärmt fast noch besser.

Das sollten Sie zuhause haben:
Margarine oder Öl, Knoblauch,
Tomatenmark, Brühepulver, Salz,
Sojasoße, Balsamico

Tipp:

Die Linsen aus unserem Shop sind größer als die meisten Linsensorten. Sie kochen sämig weich, sind mild-aromatisch im Geschmack und eignen sich gut für Eintöpfe, Aufläufe und Brotaufstriche.

Und wo ist das Fleisch??? Noch bei Scheu + Weber. Wir empfehlen gerauchten Bauch (zum Mitgaren) und Seitenwürstle (zum Schluß in Stücke geschnitten dazu geben). Sojasauce in dem Fall vielleicht weglassen.