



Zeitgemäßer Linseneintopf



Menge

2100 g für 4 - 5 Portionen

Zutaten

250 g	braune Tellerlinsen	400 g	Karotten
1	Zwiebel	150 g	Sellerie
3 EL	Butter	5 EL	milder Essig
1 TL	Tomatenmark	200 g	Nudeln nach Wahl
1	Lorbeerblatt	je 1 Prise	Salz und Pfeffer
800 ml	Gemüsebrühe		

Zubereitung

Linsen in einem Sieb kalt abspülen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Mit nur 1 EL **Butter** in einem Topf glasig andünsten. Abgetropfte Linsen mit **Tomatenmark**, **Lorbeerblatt** und **Brühe** hinzugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen **Karotten** und **Sellerie** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Gemüse und **Essig** zu den Linsen geben und weitere 10 - 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit **Nudeln** kochen.

Restliche Butter unter die Linsen heben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	394 kJ / 94 kcal	Eiweiß	4,4 g
Fett	1,6 g	Ballaststoffe	2,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,8 g	Natrium	30 mg
Kohlenhydrate	16,9 g		
davon Zucker	1,8 g	Gemüse/Obst/Nuss	77 g

Hinweis

Ergänzt werden kann das Rezept mit 400 g Tofu. Das ist für dieses Rezept zusätzlich eine sättigende, vegetarische Eiweiß-Komponente.