Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Linseneintopf

mit Zucchini, Möhren und Spinat

Bio Kochbox KW 48



Linseneintopf
mit Zucchini, Möhren und Spinat



MENGENHINWEIS:

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

150 g rote Linsen
300 g Zucchini
250 g Möhren
150 g Spinat
1 Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL Thymian getrocknet

Zubereitung:

Die Möhren werden geschält, gewaschen und in halbe Scheiben geschnitten, die Zucchini wird gewaschen, geputzt und gewürfelt, der Spinat wird gründlich verlesen, gewaschen und trockengeschleudert, die Zwiebel wird geschält und fein gehackt. Die roten Linsen werden in einem Sieb kurz abgespült. In einem Topf wird die Zwiebel in Olivenöl glasig gedünstet, dann werden Möhren und Zucchini zugegeben und einige Minuten angeschwitzt. Paprikapulver und Thymian werden kurz mitgeröstet, anschließend werden die Linsen und die Gemüsebrühe eingerührt. Der Eintopf wird bei milder Hitze gekocht, bis die Linsen weich sind und das Gemüse noch etwas Struktur behält. Kurz vor Ende der Garzeit wird der Spinat portionsweise untergehoben, bis er zusammenfällt und sich gleichmäßig verteilt. Falls der Eintopf zu dick wird, wird noch wenig Wasser zugegeben. Zum Schluss wird alles sorgfältig mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und heiß serviert.