Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Linsen-Kartoffel-Eintopf

mit Porree und Creme fraîche

Bio Kochbox KW 49



Linsen-Kartoffel-Eintopf
mit Porree und Creme fraîche



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

150 g rote Linsen
400 g Kartoffeln
250 g Möhren
1/2 Stange Porree
1 Zwiebel
150 g Tomaten
100 g Creme fraîche
1/2 Bund Petersilie

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel
700 ml Wasser

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten. Die Möhren werden gewaschen, geschält und in halbe Scheiben geschnitten. Der Porree wird gründlich geputzt, längs aufgeschnitten, sorgfältig gewaschen und in feine Ringe geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und fein gehackt. Die Tomaten werden gewaschen, vom Stielansatz befreit und klein gewürfelt. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. Die roten Linsen werden in einem Sieb kurz abgespült und abtropfen gelassen. In einem Topf wird das Olivenöl erhitzt, dann werden Zwiebel, Möhren und Porree bei mittlerer Hitze einige Minuten angeschwitzt. Paprikapulver und Kreuzkümmel werden eingerührt, anschließend werden Kartoffeln, Tomaten und Linsen zugegeben und kurz mitgewendet. Das Wasser wird angegossen, alles wird aufgekocht und danach bei milder Hitze etwa 20 Minuten gegart, bis die Kartoffeln weich und die Linsen sämig sind. Die Creme fraîche wird untergerührt, ein Teil der Petersilie wird eingerührt und der Eintopf wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, mit der restlichen Petersilie bestreut und serviert.

Serviervorschlag · Bild KI-generiert