

Linseneintopf mit Schinken

Zutaten für 8 Portionen:

- 500 g Tellerlinsen • 3 Zwiebeln
- 2 kleine Stangen Lauch (Porree) • ½ Knollensellerie
- 300 g Möhren • 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 g Schinkenwürfel • 2 l Brühe
- 2 Lorbeerblätter • 100 g rote Linsen • 1 EL Essig
- Salz • Pfeffer aus der Mühle • Zucker
- frische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Petersilie)
- 8 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung:

1 Tellerlinsen waschen, evtl. mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Gemüse und Kartoffeln putzen bzw.

schälen, waschen und klein schneiden. Schinken- und Zwiebelwürfel im großen Topf anbraten.

2 Alles mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln sowie das Gemüse zufügen. Die Lorbeerblätter und die abgetropften Teller- sowie die roten Linsen zufügen. Den Eintopf zum Kochen bringen.

3 Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Thymian, Oregano und Petersilie würzen und zugedeckt 40-50 Minuten garen. Die Lorbeerblätter entfernen. Das Bauernbrot rösten und dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1¼ Stunden

evtl. + Einweichzeit: ca. 8 Std. (z. B. über Nacht)

Pro Portion: 370 kcal, 26 g EW, 59 g KH, 3 g F

Tipps

Die roten Linsen zerkochen bei der langen Garzeit komplett und sorgen dafür, dass der Eintopf sämig wird. Für eine ungebundene Suppe später zufügen oder einfach weglassen.

