

Marokkanischer Tomaten-Linseneintopf

Schwierigkeit:

Leicht

Menge:

4 Personen

Dauer:

60 Minuten

Kategorie:

Suppen

Herkunft:

Ursel

Zutaten

- 300g Süßkartoffeln
- 100g Pastinake
- 200g Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5cm Ingwer
- 180g Berglinsen
- 2 EL Rapsöl
-
- 2 EL Tomatenmark
- 1,5 EL Ras el Hanout(Gewürz)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 400g gehackte Tomate(Dose)
- 1l Gemüsebrühe
-
- 100g Kichererbsen aus dem Glas, abgetropft
-
- Salz, Pfeffer
-
- 1/2 Bund Petersilie

Anleitung

schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. halbieren und in Streifen schneiden.

fein hacken.

fein reiben.

kalt abspülen und abtropfen lassen. in einem Topf erhitzen. Zwiebel Knobi und Ingwer 2-3min anschwitzen. Linsen ,

hinzugeben und kurz mitrösten.

aufgießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 min kochen. Süßkartoffel, Lauch, Pastinake, Karotte und Kichererbsen hinzugeben. Alles weitere 20 min gar köchelnlassen. Mit abschmecken.

grob hacken und vor dem Servieren auf den Eintopf streuen.

Bilder

Hier können über die Upload Funktion Bilder vom Rezept eingefügt werden

Kommentare

Falls du getrocknete Kicherebsen hast, nimm die halbe Menge, weiche sie über Nacht ein und koch sie anschließend ca. 45min.

Ein wärmendes Gericht für kalte Tage.

Quelle

Ursel aus Schrot und Korn

From:
<https://rezepte.basti.rocks/> - **Schröders Rezepte**



Permanent link:
https://rezepte.basti.rocks/rezepte/marokkanischer_tomaten-linseneintopf/index

Last update: **2022/01/30 16:23**