

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Linsen-Nuss- Eintopf

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 500 g (Süß-) kartoffeln
- 1 El Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 500 g passierte Tomaten
- 100 g Belugalinsen (alternativ: Berglinsen)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Etwas Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer
- 200 g Chinakohl (alternativ: Spitzkohl)
- 2 El Erdnussmuss/-butter oder Mandelmuss
- 2 El Erdnüsse oder Mandeln

Zubereitung:

1. **Die Kartoffeln** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Die Zwiebel** feinhacken.
2. Das **Rapsöl** im Topf erhitzen und die **Zwiebel** mit den **Kartoffeln** darin anbraten. Dann mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und die **Linsen** und die **passierten Tomaten** hinzugeben. Die Suppe 15 min köcheln lasse.
3. Währenddessen den **Kohl** in feine Streifen schneiden und zur Suppe hinzugeben.
4. Anschließend das **Nussmuss** unterheben und die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und für ca. 10 min weiterköcheln lassen
5. Vor dem Servieren die Nüsse über die Suppe geben. Guten Appetit

Sie haben nicht alle Zutaten vorrätig?

Statt Kartoffel eignet sich auch ein Kürbis, statt des Chinakohls funktioniert das Rezept auch wunderbar mit einer anderen Kohlart wie bspw. Spitzkohl. Falls Sie keinen Kohl da haben oder mögen, können Sie ihn auch weglassen. Alternativ zu den Belugalinsen machen sich auch Berglinsen hervorragend in diesem Rezept. Statt Erdnussmus eignen sich auch Nussmusse anderer Nüsse, wie bspw. Mandelmuss. So lässt sich dieses Rezept wunderbar über den Winter variieren und wird nicht langweilig.