

**ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT**

# Winterlicher Lasagnen-Eintopf

**Zutaten für 2-3 Portionen:**

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Ca. 200 g Möhren
- Ca. 200 g Pastinake
- 1 kleiner Kohlrabi
- 2 EL Olivenöl
- 100 g rote Linsen
- 1000 ml passierte Tomaten
- 500 ml Wasser
- 8 Lasagneplatten oder 160 g Bandnudeln
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ¼ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Basilikum
- Optional 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- Optional 1 Handvoll Basilikumblätter

**Zubereitung:**

1. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Kohlrabi und Pastinake schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Pastinake und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Linsen zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
3. Dann passierte Tomaten und das Wasser zugießen und den Eintopf ca. 5-10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und regelmäßig umrühren.
4. Nebenher Lasagneplatten in kleine Stücke brechen, zum Eintopf dazugeben, für weitere ca. 10-15 min köcheln lassen, regelmäßig umrühren und ggf. etwas Wasser dazu gießen.
5. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Basilikum abschmecken und den Eintopf mit optional Basilikum und Mozzarellakugeln dekoriert servieren.

Dieser Eintopf lässt sich auch wunderbar für andere Saisonzeitpunkte verändern und je nach Geschmack und Saison mit anderen Gemüsesorten ersetzen und variieren. Statt Knollengemüse, passt auch Paprika, Zucchini oder/und Tomaten in den Eintopf.

Wer Nudeln nicht gerne isst, kann auch die Lasagneplatten/Bandnudeln weglassen und optional den Eintopf zu etwas Reis genießen.