

Wurzelgemüse-Eintopf mit Grünkohl & Linsen

Köstlich und perfekt für kalte Wintertage 😊 Süßkartoffeln & Karotten sind reich an Beta-Carotin, Pastinaken, Grünkohl sowie Sellerie enthalten Vitamin C und Linsen liefern pflanzliches Protein. Hier kommt Gutes zusammen 🥰

Rezept herunterladen

Zutaten

- 1 große Süßkartoffel, gewürfelt
 - 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
 - 2 Pastinaken, gewürfelt
 - 1 Knollensellerie, gewürfelt
 - Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 Tasse grüne oder braune Linsen, gut ab gespült
 - 1 Bund Grünkohl, entstielt und grob gehackt
 - 1 Dose gehackte Tomaten
 - 1,5 Liter Gemüsebrühe
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 1 TL Paprika
 - Salz
 - Pfeffer
 - Olivenöl
-

Zubereitung

Schritt 1

In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, bis sie duften.

Schritt 2

Das vorbereitete Wurzelgemüse (Süßkartoffel, Karotten, Pastinaken, Sellerie) hinzufügen und kurz anbraten.

Schritt 3

Die Linsen, gehackten Grünkohl, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen. Alles gut vermengen.

Schritt 4

Die gehackten Tomaten und Gemüsebrühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 5

Den Eintopf zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.

Schritt 6

Den Deckel auflegen und etwa 25–30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.

Schritt 7

Nach Bedarf mehr Gewürze (z.B. Paprika) hinzufügen und servieren.

Kochen wie Kütti?

Mit diesen Produkten gelingen deine Menüs

VORVERKAUF



NINJA® CREAMI
Eismaschine NC300 EU 7
Programme 473ml
Volumen 5 Dessert-
Behälter

€ 149,99

Gültig bis 23.08.2024

Danach: € 209,99



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen-
maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm Kochtopf mit
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmühlen i
Auffangkappe 5
verstellbare Mah
Stück

€ 54,99

