

Vegetarischer Linseneintopf mit Belugalinsen



vegetarisch

diabetistauglich

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Belugalinsen
- 1 Bund Suppengrün
- 4-5 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe, z.B. aus [selbstgemachter Gemüsepaste](#)
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Essig
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Petersilie

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 45 Minuten

So bereitest du den Vegetarischen Linseneintopf zu:

1. Spüle zuerst die Linsen gründlich ab. Gib sie mit einem Liter Gemüsebrühe in einen Topf und koche sie für 15 Minuten.
2. In der Zwischenzeit schälst du das Suppengemüse und schneidest sie in kleine Würfel. Schäle außerdem die Kartoffeln und schneide sie in mundgerechte Stücke.
3. Gib das gewürfelte Suppengemüse und die Kartoffelstücken in den Topf zu den Linsen und koche sie gemeinsam weiter für 10 Minuten.
4. **Der vegetarische Linseneintopf wird mit einer Mehlschwitze, auch Einbrenne genannt, andickt:** Schäle dafür die Zwiebel und den Knoblauch und schneide sie in

kleine Würfel. Erhitze die Butter in einem kleinen Topf oder in einer kleinen Pfanne und brate die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig an. Gib das Mehl zu, lass es unter Rühren goldgelb aufschäumen und gib etwas von der Linsenbrühe dazu. Rühre alles gut um, so dass sich keine Klümpchen bilden und gib die Einbrenne dann in die Suppe.

5. Lass die Suppe kurz aufkochen und verrühre alles gut.

6. Schmecke die Suppe zum Schluss gut mit den Gewürzen ab.

Serviere den Eintopf mit frisch gehackter Petersilie und reiche optional Essig dazu.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

