

Vegetarischer Linseneintopf mit Belugalinsen



vegetarisch

diabetistauglich

Einfaches Rezept für einen vegetarischen Linseneintopf mit Belugalinsen und Kartoffeln

Belugalinsen sind eine besonders kleine Linsensorte, die beim Kochen nicht so leicht zerfällt. Durch ihre intensive schwarze Farbe sind sie auch als Kaviarlinsen bekannt. Im Gegensatz zu einigen anderen Linsensorten musst du sie vor der Verarbeitung nicht einweichen, sondern kannst gleich mit dem Kochen deines Eintopfs starten. Dank ihrem reichlichen Gehalt an Eiweiß, Ballaststoff und B-Vitaminen sind Belugalinsen wie alle anderen Hülsenfrüchte ein wahres Fitnessfood.

• 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

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.

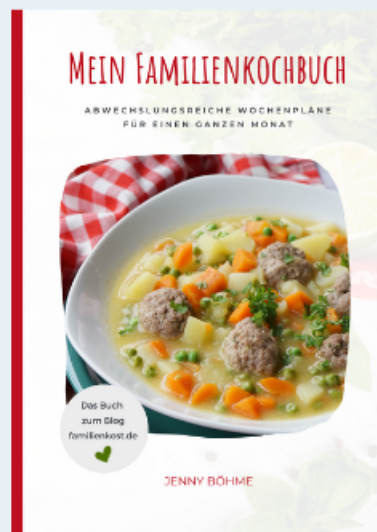
- Schäle außerdem die Kartoffeln und schneide sie in mundgerechte Stücke.
3. Gib das gewürfelte Suppengemüse und die Kartoffelstücken in den Topf zu den Linsen und koche sie gemeinsam weiter für 10 Minuten.
 4. **Der vegetarische Linseneintopf wird mit einer Mehlschwitze, auch Einbrenne genannt, angedickt:** Schäle dafür die Zwiebel du 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.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Dieser vegetarische Linseneintopf schmeckt sehr gut mit dunklem Brot. Für überzeugte Fleischesser kannst du sie auch mit Wiener Würstchen oder Bockwurst servieren.

Lasst es euch schmecken!