

Linseneintopf mit Tomatensauce

Probieren Sie veganen Linseneintopf



Linsen vegan und gesund

Das gemeinsame Kochen verschiedener Zutaten in einem Topf gehört sicher zu den ältesten und bekanntesten Kochtechniken und erfreut sich nach wie vor grosser Beliebtheit.

Auch unserem vegan gesunden Linseneintopf sagen wir eine grosse Zukunft voraus. Gehaltvoll, geschmackvoll, gesund. Lecker.

Zutaten für Linseneintopf Rezept



(für rund 0 bis 0 Personen oder löschen)

- 250 g Linsen
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
-

1 Lorbeerblatt

•

2 Nelken

•

750 ml Gemüsefond

•

2 Karotten

•

½ Knollensellerie

•

1 Paprikaschote

•

1 Zucchini

•

250 ml Tomatensauce

•

Kurkuma

•

Salz & Pfeffer

Zubereitung Linseneintopf Rezept

1.

Linsen nach Anleitung kochen

2.

Kartoffeln schälen und in 2cm grosse Würfel schneiden

3.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden

4.

Kartoffeln, Zwiebel, Lorbeerblatt und Nelken im Gemüsefond etwa 5 Minuten köcheln

5.

Karotten und Knollensellerie säubern, in 2cm grosse Würfel schneiden, in den Eintopf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen

6.

Paprikaschote und Zucchini säubern, waschen und in 2cm grosse Würfel schneiden. Beides dem Eintopf zugeben und wiederum etwa 5 Minuten mitkochen

7.

Linsen und Tomatensauce begeben und auf kochen

8.

Mit Kurkuma, Salz & Pfeffer abschmecken

•

Wer mag, kann auch Soja granulat oder vegane Würstchen mitkochen.

•

Für eine schöne Schärfe würzen Sie einfach mit Paprikapulver und Cayennepfeffer oder geben Sie eine fein geschnittene Chilischote dazu.

•

Ideal eignen sich auch starke Kräuter wie Petersilie, Rosmarin oder Thymian zum Mitkochen oder fein gehackt als Garnitur.

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung



Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

-

[Gerichte](#)

-

[Getränke](#)

-

[Desserts](#)

-

[Gebäck & Kuchen](#)

-

[Marmeladen](#)

-

Pestos

- Vegane Küche