

## Herzhafter Linseneintopf

Hallo ihr Liebhaber der Pflanzenküche!

Passend zum trüb-kalten Wetter haben wir diesmal wieder einen deftigen Eintopf für euch. Ich persönlich liebe ja One-Pot-Gerichte, weil man sie in größeren Mengen vorbereiten kann und sie im schlimmsten Fall über Nacht nur besser werden. Geheimtipp von mir für die kalte Jahreszeit: Mit Chili oder Cayennepfeffer nachschärfen!

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 50 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 2-3 Portionen

#### für den Linseneintopf:

- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- [2 TL Paprikapulver edelsüß](#)
- 1 EL (glutenfreies) Mehl
- 100ml veganer Rotwein
- 3 mittelgroße Karotten in Scheiben geschnitten
- 400g Kartoffeln geschält und gewürfelt
- 1 Lorbeerblatt
- [1 TL Majoran getrocknet](#)
- 1 TL Oregano getrocknet
- ½ TL Kümmel ganz
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- 600ml Wasser
- 1 Dose gekochte braune Linsen (265g Abtropfgewicht) ab gespült
- etwas Öl
- 1 EL Tamari
- 50ml Soja Cuisine
- frische oder tiefgekühlte Petersilie
- Salz, [Pfeffer](#)
- Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten (optional)

#### für den Räuchertofu:

- 200g Räuchertofu abgetupft und in Würfel geschnitten
- 1 EL Tamari
- etwas Öl

### Allergiehinweise

- Glutenfrei



## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel mit einer Prise Salz glasig anbraten.
2. Das Tomatenmark und das Paprikapulver dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Dann das Mehl beugeben, gut unterrühren und mit dem Rotwein ablöschen. Den Alkohol verkochen lassen.
3. Nun kommen die Karotten und die Kartoffeln in den Topf. Das Gemüse 2-3 Minuten andünsten.  
Dann den Majoran, den Oregano, den Kümmel und das Lorbeerblatt dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver würzen und mit Wasser aufgießen.
4. Den Eintopf zum Kochen bringen und halb zugedeckt für ca. 25 Minuten köcheln lassen, beziehungsweise bis die Kartoffeln gar sind.
5. In der Zwischenzeit bereiten wir den Räuchertofu zu. Dazu etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel von allen Seiten knusprig braten und zum Schluss mit Tamari ablöschen.
6. Sobald die Kartoffeln weich sind, kommen die Linsen und der Räuchertofu dazu. Alles zusammen für weitere 5 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.
7. Das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz, Pfeffer, Tamari und Soja Cuisine abschmecken.
8. Die gehackte Petersilie zum Linseneintopf geben und das Löffeln kann beginnen 😊

*Tipp: In Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln passen perfekt als Topping und verleihen dem Eintopf den richtigen Pepp!*

*Wie jeder Eintopf, schmeckt auch dieser am besten, wenn er Zeit zum Durchziehen hat.*

*Also gerne am Vortag zubereiten und am nächsten Tag genießen 😊*



## Rezeptbeschreibung

Linsen sind besonders eiweißreiche Hülsenfrüchte, sie enthalten außerdem die Vitamine B1, B6, Niacin & Folsäure. Weiters liefern sie noch jede Menge Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Phosphor) und Spurenelemente (Eisen, Zink, Mangan). Um das Aminosäureprofil zu optimieren, empfiehlt es sich, Getreideprodukte (Brot, Reis, Teigwaren – natürlich vegan) zum Eintopf dazu zu essen.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik