

## Orientalischer Linsen-Eintopf 6 Portionen



- ✳️ **200 g Beluga Linsen getrocknet**  
waschen und in Wasser einweichen.
- ✳️ **1 große rote Zwiebel** schneiden und in **1 EL Olivenöl** andünsten

Zu den gedünsteten Zwiebeln dazugeben und etwas mitrösten:

- ✳️ **6 kleine Erdäpfeln** (kleinwürfelig geschnitten)
- ✳️ **6 Karotten** (in 5 mm dicken Scheiben geschnitten)
- ✳️ **1 TL Kreuzkümmel**
- ✳️ **2 TL Garam Masala** Gewürzmischung

Aufgießen mit:

- ✳️ **1 Dose Kokosmilch** 400 ml
- ✳️ **1 Dose gehackte Tomaten** 400 g
- ✳️ **100 ml Wasser**

Kurz aufkochen lassen, dann Temperatur zurückdrehen und dazugeben:

- ✳️ **Eingeweichte Beluga Linsen** (ohne Einweichwasser, abgespült)
- ✳️ **200 g rote Linsen getrocknet** (gut gespült, nicht eingeweicht)
- ✳️ **2 TL Suppenwürze** (z.B. Hildegard von Bingen Suppenwürze pikant)
- ✳️ **½ TL Kräutersalz**
- ✳️ **Curry, schwarzer Pfeffer und Chili** nach Geschmack

**20 Minuten köcheln lassen und genießen.**

**Fertig in 35 Minuten!**

15 min aktiv + 20 min köcheln

<b><u>Nährwert pro Portion:</u></b> 317 kcal 25 g Kohlenhydrate 15 g Fett 12 g Eiweiß
---

Enthält wertvolles Eiweiß, entzündungssenkende Fette und macht satt.

### Beilagen Tipp:

Dazu eignet sich Reis als Beilage.

Ich esse aber am liebsten Semmelknödel dazu.

Falls du einen **Thermomix TM6** hast, kannst du den letzten Zubereitungsschritt wie folgt ersetzen:  
20 min - Varoma – Stufe 2, links drehen + die die Knödel oben im Varomabehälter mitdämpfen.

Egal ob Reis oder Semmelknödel: Beides erhöht mit seinen Aminosäuren die Eiweiß-Wertigkeit der Linsen. 👍