



DIE MAHLZEIT

REZEPTE ZUM
NACHKOCHEN ZUHAUSE

**LINSENEINTOPF
MIT BACKPFLAUMEN**

EIN REZEPT VON OLIVER VÖLKER VON DIVERSA

IN KOOPERATION
MIT DEM

sci:moers
Wir gestalten soziale Ideen.



ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 350 g Suppengrün
- 150 g Kartoffeln
- 250 g Linsen
- 2 El Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 80 g getrocknete Pflaumen
- 0.5 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer





ZUBEREITUNG

1.

2 Zwiebeln fein würfeln.

350 g Suppengrün putzen.

Lauch gründlich waschen.

Möhre, Sellerie und 150 g Kartoffeln

schälen und mit dem Lauch in 1 cm große

Stücke schneiden. 200 g Linsen in ein Sieb

geben und mit kaltem Wasser abspülen.





ZUBEREITUNG

2.

2 El Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Suppengrün und Kartoffeln zugeben und 3 Min. mitdünsten. Linsen und 2 Lorbeerblätter unterrühren und kurz mitdünsten. 700 ml Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 35 Min. kochen. Den Eintopf gelegentlich umrühren.





ZUBEREITUNG

3.

Die getrocknete Pflaumen grob würfeln. Pflaumen unter den Eintopf mischen und 10 Min. mitgaren. Blättchen von 1/2 Bund glatter Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken, Linseneintopf mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Rotweinessig würzen. Mit Petersilie bestreut servieren. Falls der Eintopf zu dickflüssig ist, evtl. 100 ml Brühe zugießen.



**GUTEN
APPETIT!**