



Deftiger Kartoffel-Linsen-Eintopf

mit Harissa und Rosmarin



30-40min



3-4 Personen

Wenn man die wohlige Wärme der Sommersonne in einem Gericht einfangen könnte, dann wohl in diesem nährenden, herrlich würzigen Eintopf mit roten Linsen und Kartoffeln, fruchtigen Tomaten und pikanter Harissapaste, frischen Kräutern und ein wenig Knoblauch. Und das Beste? Für das perfekte, Herz und Seele wärmende Erlebnis benötigen wir nur einen einzigen Topf – also, wenn das nichts ist! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 400g geschnittener Lauch
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Rosmarin
- 2 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Packungen Harissa
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 400g rote Linsen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 110.4g, Eiweiß 30.4g



1. Gemüse anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Mit dem **Lauch** in einem großen Topf mit 4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



4. Eintopf kochen

Die **gehackten Tomaten**, 3EL Essig und 1,2L Wasser in den Topf geben. Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Kochen bringen und abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 20-25Min. köcheln lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und grob schneiden.



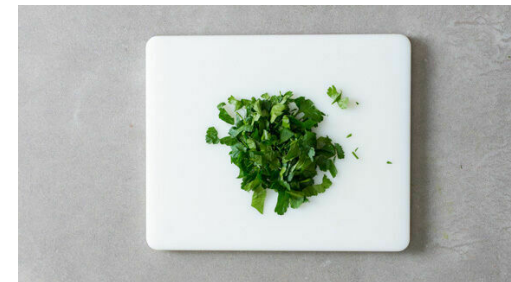
5. Linsen garen

Nach der Hälfte der Zeit die **Linsen** in den **Eintopf** rühren und mitköcheln. Gelegentlich umrühren, damit die **Linsen** nicht am Boden ansetzen.



3. Kartoffeln hinzufügen

Den **Knoblauch**, den **Rosmarin**, das **Paprikapulver** und die **Harissapaste** in den Topf geben und 1-2Min. mitbraten. Dann die **Kartoffeln** hinzufügen und alles gut verrühren.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit der **Petersilie** garniert servieren.