



Deftiger Kartoffel-Linsen-Eintopf

mit Harissa und Rosmarin



30-40min



2 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!

- 1 Zwiebel
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Harissa
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200g rote Linsen

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 30.1g



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Mit dem **Lauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



Die **gehackten Tomaten**, 2EL Essig und 600ml 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.



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.



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



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.



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.