



Afghanischer Gemüseeintopf

mit Linsen, Joghurt und Pita-Brot



30-40min



3-4 Personen

Dieser Gemüseeintopf ist Reza's Lieblings-Winter-Gericht. Eine gesunde und wohlige Mahlzeit die in Herat, Afghanistan im Winter mindestens einmal die Woche gekocht wird. Der Joghurt erfrischt den Eintopf und das Pita-Brot eignet sich perfekt, um all die herrlichen Aromen aufzusaugen.

Was du von uns bekommst

- 7
- 10

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Kochtopf
- Messbecher
- Sparschäler
- Stabmixer

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 14.7g, Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 22.9g



1. Gemüse vorbereiten

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. **Karotten** schälen und in grobe, ca. 2cm große, Stücke schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen und grob würfeln.



2. Gemüse kochen

Großen Topf mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Das geschnittene Gemüse darin ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Nun 1l Wasser, **gehackte Tomaten** und **Linsen** zugeben, mit Salz, Pfeffer, 1TL Zucker und **Currypulver** abschmecken und alles ca. 15-20Min. weich köcheln lassen.



3. Brot backen

Inzwischen das **Brot** mit etwas Wasser befeuchten, auf ein Backblech geben und ca. 5Min. im Ofen aufbacken.



4. Kräuter hacken

Inzwischen **Kräuter** ohne die harten Stiele grob hacken.



5. Suppe pürieren

Sobald das Gemüse und die Linsen weich gekocht sind, die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Nun die Hälfte der Kräuter kurz mit pürieren. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten

Die Suppe mit einem Klecks **Joghurt** und den restlichen Kräutern anrichten. Das Brot dazu servieren.