



## Deftiger Linseneintopf mit Rauchwurst

und gebratener Paprika



ca. 30min



2 Portionen

Egal ob es draußen schmuddelig grau oder noch sommerlich warm ist, ein kräftiger Eintopf, der auf dem Herd auf uns wartet und die Wohnung mit köstlichen Düften erfüllt, ist immer eine gute Wahl. Unser Rezept ist eine Abwandlung der klassischen Linsensuppe: Statt Speck erfreut uns gebratene Rauchwurst, die Paprika ist ein fröhlicher Farbtupfer und knusprig gebratene Schalotten sorgen für ein kleines, krosses Extra an Geschmack.

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Beluga-Linsen
- 1 Schalotte
- 1 Paprika
- 2 Rauchwürste

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenwaage
- Sieb

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 818kcal, Fett 51.5g,  
Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 35.8g



### 1. Karotten anbraten

In einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf 500ml Wasser aufkochen. Die **Karotte** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Karotten**, das **Tomatenmark** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4Min. unter Rühren anbraten. Die **Gewürzmischung** untermischen.



### 2. Linsen kochen

**150g Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, die **übrigen Linsen** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Linsen** und ½TL Salz mit dem kochenden Wasser in den Karottentopf geben, die Hitze reduzieren und abgedeckt 14-17Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, die Hitze erhöhen und den **Eintopf** ca. 6Min. weiterkochen, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.



### 3. Schalotten braten

Die **Schalotte** schälen, halbieren und quer in feine Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. unter häufigem Rühren anbraten, bis sie goldbraun sind. Die **Schalottenstreifen** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, die Pfanne wird weiterverwendet.



### 4. Paprika & Würste braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen, in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden und mit Salz würzen. Die **Würste** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Paprika** und die **Würste** in der Schalottenpfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. braten, bis die **Paprika** und die **Würste** gut gebräunt sind.



### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Linseneintopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Würste** und die **Paprika** auf dem **Linseneintopf** anrichten und das übrige Fett aus der Pfanne darüberträufeln. Den **Linseneintopf** mit den **Schalotten** garniert servieren.



### 6. Gut Ding will Weile haben

Gemäß diesem Sprichwort halten wir uns ganz genau an die Zeit, die das Tomatenmark zum Anbraten benötigt - so wird die Säure aus dem Mark reduziert, die sonst bei den Linsen für eine deutlich längere Kochzeit sorgen würde.