



Deftiger Kartoffel-Linsen-Eintopf

mit Harissa und Rosmarin



30-40min



2 Personen

Wenn's draußen langsam ungemütlich wird, machen wir es uns dafür in der Küche umso gemütlicher ... und zwar mit diesem nährenden, herrlich würzigen Eintopf mit roten Linsen und Kartoffeln, fruchtigen Tomaten und pikanter Harissapaste, frischen Kräutern und reichlich Knobi. 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 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Harissa
- 200g rote Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten

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 712kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 29.8g



1. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei die oberen 1-2cm entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



2. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, dabei regelmäßig umrühren.



3. 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.



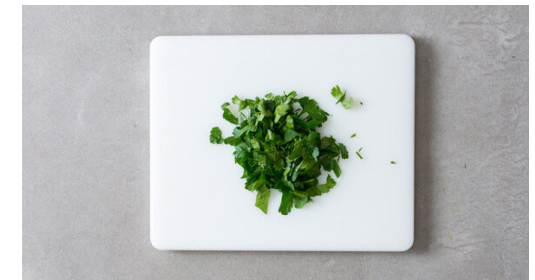
4. Kartoffeln hinzufügen

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



5. Eintopf köcheln

Die **gehackten Tomaten**, 2EL Essig und 600ml Wasser in den Topf geben. Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Kochen bringen und dann abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 15-17Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, damit die **Linsen** nicht am Boden ansetzen.



6. Petersilie schneiden

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