

## Indischer Linseneintopf

### Man nehme

- 400g rote Linsen
- 650ml Gemüsebrühe
- 400ml Kokosmilch
- 4 EL Rapsöl, 1 EL Senf
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Paprikaschoten (bunt)
- 8 große Rispentomaten
- 1 ½ Bund Lauchzwiebeln
- Ingwer, Curry, Kurkuma
- Salz, Pfeffer, Koriander



### Zubereitung

Zuerst waschen, enthäuten und entkernen sie die Tomaten, dazu erhitzen sie einen Topf mit Wasser, schneiden die Tomaten unten kreuzweise ein und kochen die Tomaten solange, bis die Haut sich ganz leicht ablöst. In der Zwischenzeit waschen und schneiden sie die Paprikaschoten in Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe. Dann schneiden sie die Tomaten ebenfalls in Würfel. Schneiden oder hacken sie nun den Knoblauch klein. Nehmen sie sich nun einen großen Topf und erhitzen darin das Rapsöl. Nun geben sie den Knoblauch und den Senf hinein. Anschließend geben sie die Linsen in den Topf und füllen das Ganze mit der Gemüsebrühe auf. Würzen sie mit Ingwer, Kurkuma, Curry, Salz und Pfeffer. Lassen sie das Ganze nun ca. 10 min. kochen. Regeln sie die Temperatur herunter. Dann geben sie die Paprikawürfel und die Tomatenwürfel mit hinein und gießen die Kokosmilch hinein. 10 min. weiter köcheln lassen. Nun die Frühlingszwiebelringe hinzugeben. Die Suppe mit Kokosraspeln garnieren.

### Tipps

Es ist wichtig, dass sie zwischendurch den Eintopf immer wieder umrühren, da er sonst schnell anbrennt. Dazu passt ein Quarkbrötchen (siehe Rezepte).

### Vorteile

- Linsen enthalten viel Eiweiß und Ballaststoffe und Gemüse viele Vitamine
- Rapsöl liefert gesunde mehrfach ungesättigten Fettsäuren & Kokosmilch leicht verdauliche mittelkettige Fettsäuren

Bewegung

Ernährung

Denken