

Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf

(ca. 45 Probierportionen à 60 g)

Quelle: Dieses Rezept basiert auf dem Rezept „Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf“ der Rezeptdatenbank „Schule plus Essen“ <https://www.schuleplusessen.de/service/rezepte/rezeptdatenbank> und wurde leicht abgewandelt.



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
250 g	Karotten	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
100 g	Porree	○ Enden abschneiden, längs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden
750 g	Kartoffeln	○ waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
100 g	Knollensellerie	○ waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
360 g	braune Linsen	○ mit Hilfe eines Siebes waschen, in einen Topf geben ○ mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen
25 g 20 ml	Tomatenmark Essig	○ zu den Linsen geben und ca. 25 Minuten köcheln lassen
		○ Kartoffelwürfel zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, eventuell etwas Wasser auffüllen, so dass die Kartoffeln bedeckt sind ○ Porree, Karotten und Sellerie hinzugeben und nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind
45 ml 45 g	Rapsöl Weizenmehl (Typ 550)	○ Öl erhitzen und Mehl darin mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren zu einer dunklen Mehlschwitze anbraten ○ Mehlschwitze erkalten lassen und unter die kochenden Linsen rühren
	Jodsalz Pfeffer Majoran, getr. Liebstöckel, getr.	○ Eintopf abschmecken

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages