



Dahoam
– KOCHEN & BACKEN –

Manokkanischen Linseneintopf

Hauptgang für 4 Personen
Arbeitszeit: 15 Minuten
Kochzeit: 40 Minuten



Zutaten

300gr Süßkartoffeln, 100gr Pastinaken, 200gr Gelbe Rüben, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1,5cm Ingwer, 180gr Beluga Linsen, 2 EL Tomatenmark, 1,5 EL Ras el Hanout (Gewürzmischung), 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 400gr Tomatenstücke oder Passata, 1l Gemüsebrühe, 100gr Kichererbsen abgetropft, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie

Zubereitung

- ◆ Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und diese darin bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- ◆ Linsen, Tomatenmark, Ras el Hanout, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzugeben und kurz mitrösten. Tomatenpassata und Gemüsebrühe angießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln.
- ◆ In der Zwischenzeit Süßkartoffeln, Pastinaken und Gelbe Rüben schälen und in Würfel schneiden. Lauch halbieren und in Streifen schneiden.
- ◆ Jetzt das Gemüse zugeben und weitere 20 Minuten fertig kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

- ◆ Petersilie grob hacken und auf dem Eintopf verteilen.

Bettina's Tipps

- ◆ Ich kaufe immer regionale Linsen von [Chiemgaukorn!](#)
- ◆ [Ras el Hanout](#) ist eine Gewürzmischung aus dem Orient. Ich nehme immer die Mischung von Sonnentor, das hat eine leckere Zimtnote. Aber es gibt so viele Mischungen, wie es Bazare im Orient gibt.

Koch- & Backkurse - bei Dir Dahoam!

www.dahoam-lebensmittel.de saugvad@dahoam-lebensmittel.de