

Orientalischer Linseneintopf

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	0.5 Bund
Koriander, frisch	0.5 Bund
Zwiebeln, gelb	100 g
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	30 ml
Linsen, rot	200 g
Salz	1 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Raz el Hanout Gewürz	2 TL
Gemüsebrühe	700 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Feta	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. In den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 8 Sekunden/Stufe 6 zerkleinern. Die Kräuter umfüllen und den Mixbehälter ausspülen.
2. Zwiebel schälen und halbieren, Knoblauch schälen und beides im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Das Öl hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/3 Minuten dünsten.
3. Linsen, Salz, Kreuzkümmel, Ras el Hanout und 700 ml heiße Gemüsebrühe hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit Linkslauf/5 Minuten/Stufe 1/100 °C garen. Die Tomaten zu den Linsen in den Mixbehälter geben, den Dampfgaraufschlag auf den Mixbehälter setzen, den Feta in den tiefen Dampfgaraufschlag legen, verschließen und mit Linkslauf/5 Minuten/Stufe 1/100 °C garen.
4. Dampfgaraufschlag abnehmen und den Linseneintopf in 4 Schalen füllen. Den Feta mit dem Spatel in Stücke brechen und auf den Linsen verteilen. Mit den Kräutern bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Beträufeln Sie den fertigen Linseneintopf wahlweise mit Zitronenabrieb, Chiliflocken, Pinienkernen oder Olivenöl. Dazu passt ein Fladenbrot zum Dippen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	482 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	23 g