



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, Monsieur Cuisine

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 Dampfaraufsatz auf den Mixbehälter setzen, den Feta in den tiefen Dampfaraufsatz legen, verschließen und mit Linkslauf/5 Minuten/Stufe 1/100 °C garen.
4. Dampfaraufsatz 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