

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf



Zutaten für 6 Erwachsenen-Portionen

- 2 EL Pflanzenöl
- 1 große Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Stange Sellerie
- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 500g)
- 1 große Kartoffel (ca. 200g)
- 150g Linsen (Berglinsen/Tellerlinsen/grüne Linsen, rote Linsen)
- 300g gehackte Tomaten (aus dem Glas oder frisch)
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Rosinen
- 2-3 EL Erdnussmus (ungesüßt)
- 150g gekochte Kichererbsen
- Zitronensaft je nach Geschmack
- Petersilie zum Garnieren

Schwierigkeitsgrad



Süßkartoffel-Linsen-Eintopf

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem großen Topf im Öl anschwitzen
- Sellerie, Süßkartoffel und Kartoffel in 2cm große Stücke schneiden, dazu geben und 5min anbraten
- Linsen hinzugeben, 2min anbraten und mit den Tomaten und 850ml Wasser ablöschen
- Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen und Erdnussbutter und Rosinen unterrühren
- Bei geschlossenem Deckel 30min köcheln lassen, zwischendurch umrühren
- 5min vor Ende die Kichererbsen hinzugeben
- Je nach Geschmack etwas Zitronensaft unterrühren und mit frisch gehackter Petersilie garniert servieren

Tipp

- Süßkartoffeln und normale Kartoffeln können in diesem Gericht auch gegeneinander ersetzt werden.
- Wer es etwas schärfer mag, fügt klein geschnittene Jalapeño, Chiliflocken oder etwas Harissapaste hinzu
- Süßkartoffeln werden mittlerweile auch in Deutschland angebaut. Die Haupterntezeit ist Oktober – gelagerte Süßkartoffeln gibt es bis in den Februar.

Diese Rezept stammt von dem Foodblog "Eat this!" von Nadine Horn & Jörg Mayer

- eat-this.org