MEIN GENUSS



Linsen-Quinoa-Eintopf



It’s a match!

It's a match! Unsere Tomatenflocken verleihen deinen Speisen typische Aromen der italienischen Frucht!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten schälen, längs halbieren, dann vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch putzen, die äußere Schicht entfernen, längs halbieren und in Halbmonde schneiden.
2. Tomaten am Boden kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und für **2–3 Minuten** stehen lassen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, so lässt sich die Haut ganz einfach entfernen. Die Tomaten vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.
3. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und klein hacken. Das **Olivenöl** bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anschwitzen.
4. Die Karottenwürfel, den Lauch, Tomatenmark und die Tomatenstücke hinzufügen und einige Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles bei mittlerer Hitze bei aufgelegtem Deckel für etwa **10 Minuten** köcheln lassen.
5. Den Quinoa hinzufügen und für etwa eine Viertelstunde weiter köcheln lassen. Die roten Linsen einrühren und weitergaren, bis die Linsen weich sind. Dabei auf die Konsistenz des Eintopfs achten. Sollte er zu sämig werden, einfach etwas mehr Gemüsebrühe hinzufügen.
6. Wenn der Eintopf fertig ist, Tomatenflocken hinzufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren. Guten Appetit!

Zutaten

2 Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 Stange Lauch
500 g Tomaten
1.5 l Gemüsebrühe
100 g Quinoa
200 g rote Linsen
1 EL Tomatenmark
3 Stängel glatte Petersilie
1 EL Tomatenflocken
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 11.05.2027.