

Linseneintopf – Rezept nach Sächsischer Art

In Omas Rezeptebuch gestöbert – deftige Linsensuppe mit Möhren und Kartoffelstücken

Dieser deftige und zugleich preiswerte Eintopf ist ideal für die kalte Jahreszeit, aber auch für eine vegetarische Ernährung. Linsen versorgen den Körper mit reichlich Eiweiß und Kohlenhydraten sowie mit Magnesium, Zink und vielen Vitaminen. Er ist deshalb auch aus der Vollwertkost nicht wegzudenken.

Zutaten:

500 g Linsen
2 1/2 – 3 l Gemüsebrühe
1 große Zwiebel und/oder 1 Stange Lauch
3-4 Möhren, 3-4 Kartoffeln
1 Stück Knollensellerie – ca. 300 g
Salz, Pfeffer



Zubereitung Linseneintopf – Linsensuppe Sächsischer Art

Die Linsen wie auf der Verpackung vorgegeben behandeln (evtl. einweichen und vorquellen lassen – oft ist das jedoch nicht mehr nötig und die Linsen können sofort gekocht werden) und in der Gemüsebrühe weich kochen.

Sellerie, Zwiebel und/oder Lauch in kleine Stücke schneiden und zu den kochenden Linsen dazu geben. Möglicherweise bildet sich beim Kochvorgang etwas Schaum – schöpfen Sie diesen einfach vorsichtig ab.

Möhren und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit etwas Wasser bissfest garen. Anschließend zu den Linsen hinzugeben. Die Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann den Eintopf noch mit einer Einbrenne etwas andicken.

Oma gab stets noch dicke Scheiben Blutwurst in den fertigen, heißen Linseneintopf. Stattdessen kann man die Linsen auch mit gebratenem Speck servieren. Doch auch ganz vegetarisch ohne Fleisch ist der Eintopf eine Delikatesse.

Gern wird die Linsensuppe auch süß-sauer gegessen. Dafür einfach etwas Zucker und Essig am Tisch bereitstellen, damit man sich beides je nach Geschmack hinzu geben kann.

Guten Appetit! Ihr Team von die-infoseiten.de

