



VEGANER LINSENEINTOPF

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 Zwiebeln

400 g Kartoffeln

180 g Karotten

500 g Berglinsen

20 g Liebstöckel oder Petersilie

2 Stangen Sellerie

1,5 TL Salz

2 EL Rapsöl

125 g Räuchertofu

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in circa 1 cm große Würfel schneiden. Rapsöl in einem heißen Topf erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Anschließend die Linsen hinzufügen und mit 1,25 Litern Wasser ablöschen. Mit aufgelegtem Deckel etwa 25 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen Liebstöckel oder Petersilie fein hacken, zum Eintopf geben und alles weitere 5 Minuten ziehen lassen, bis die Linsen gar sind.

Den Räuchertofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten. Zum Servieren den Eintopf auf Teller verteilen und den Tofu darübergeben.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGZEIT
ca. 45 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
vegan