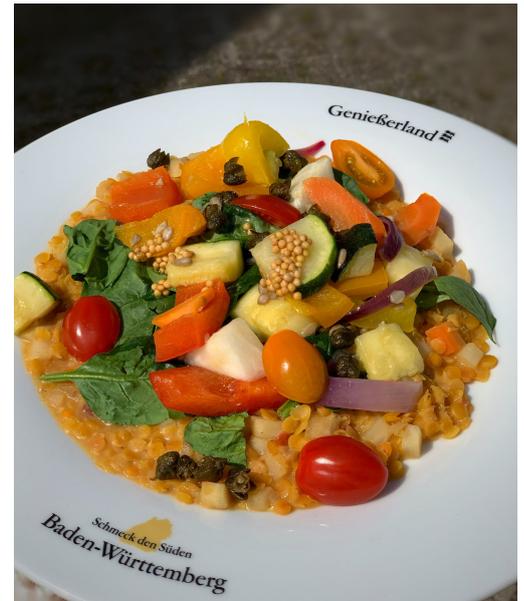


## Rotes Linsen Dal (Cremiger Eintopf)



### Zutaten:

- 250 g Linsen, rot
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 250 g Suppen-Gemüsewürfel, gemischt (Sellerie, Karotte, Wurzelpetersilie, Lauch)
- 50 g Zwiebelwürfel
- Wer möchte: 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 EL Tomatenmark (oder Quitten-Karottenpüree)
- Nach Belieben: Raz el Hanout oder Curry
- Salz & Pfeffer
- Abrieb 1/4 Biozitrone
- 4 EL Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- Öl zum Braten
- Optional: 1 EL Nussmus (z.B. Haselnuss oder Mandelmus)
- Wer möchte: etwas Chili



### Zubereitung

Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in einem Topf 2 Minuten rührend andünsten.

Das Tomatenpüree dazu geben und 30 Sekunden rösten.

Linsen kurz unter Wasser spülen, dann in den Topf geben, gründlich rühren.

Kräftig mit ‚Raz el Hanout‘ und Pfeffer würzen.

Mit der Brühe bedecken und rührend bei mittlerer Hitze ca.12 Minuten garen.

Mit Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Kräuter und Nussmus verfeinern.

Servier-Tipp: Dazu schmeckt gebratenes Gemüse, Spinat, Nüsse oder Hirtenkäse und Pesto.