

REZEPT Gemüse-Linseneintopf

1 / 2

ZUTATEN

60 ml Öl

50 g Weizenmehl

1 Stk. Knoblauchzehe

2 Stk. rote Zwiebeln in Würfel

250 g Belugalinsen (1 Stunde
vorher einweichen)

1 l Gemüsefond

3 Stk. Karotten

3 Stk. gelbe Rüben

1/2 Sellerieknolle

3 Stangen Sellerie

2 EL Kapern

2 EL scharfer Senf

100 g Sauerrahm

1 Bio-Zitrone

1 Bund Schnittlauch

Balsamicoessig

ZUBEREITUNG

Wurzelgemüse schälen, anschließend die Karotten, gelbe Rüben, Knollensellerie und Stangensellerie in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden.

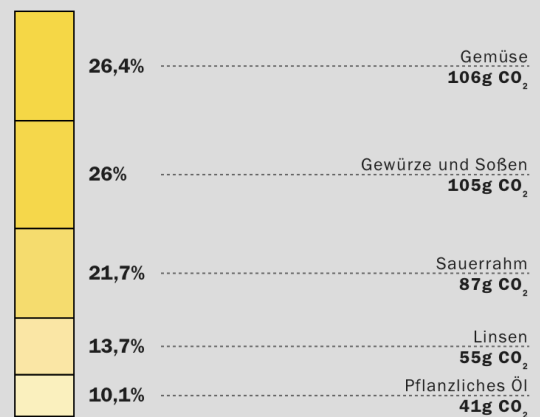
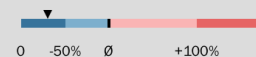
In einer geölten Pfanne das Mehl unter ständigen rühren rösten, die Zwiebeln mit dem Knoblauch dazu geben und kurz mitrösten.

Anschließend mit Gemüsefond aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

CO₂-Bilanz

402g CO₂ pro Portion.

Das ist **929g weniger** als der Durchschnitt. ?



REZEPT Gemüse-Linseneintopf

2 / 2

ZUBEREITUNG

Die eingeweichten Belugalinsen dazu geben und solange leicht köcheln bis sie weich sind (ca. 15-20 min). Das Gemüse bis auf den Stängensellerie zugeben und etwa 3-4 Minuten köcheln lassen, dann den Stängensellerie zugeben.

Kapern und Senf dazugeben, den Sauerrahm einrühren und mit Zitronenschale und einem Schuss Balsamico abschmecken.

