



Rezepte > Mittagessen

Chili-Linsen-Eintopf

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	800 ml
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Spitzpaprika	1 St.
Linsen, rot	200 g
Chili, gemahlen	
Kreuzkümmel	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. In einem Topf Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Suppengemüse, Zwiebeln, Paprika und Linsen in den Topf geben und ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Linsen-Eintopf mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und nach Belieben mit einer Scheibe Brot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den Linsen-Eintopf kannst du einfach über einem Campingkocher zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	2 g