(Süß)Kartoffeleintopf

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

40	ml	Olivenöl, raffiniert
200	g	Lauch
200	g	Champignons
600	ml	Gemüsesuppe (-fond), selbst gemacht „siehe HP“
100	g	Linsen, z.B. Belugalinsen
300	g	Kartoffel, vorwiegend festkochen aber auch Süßkartoffeln
		Salz und Pfeffer oder 1/2 Chilischote entkernt und in Streifen geschnitten
		Lorbeerblatt, Majoran frisch
200	g	Joghurt

Herstellung:

1. Linsen 12 Stunden in kaltem Wasser eingeweiht. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und vierteln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln, Lauch, Pilze sowie die abgeseihten Linsen zugeben und 1 Minute andünsten.
3. Mit der Gemüsesuppe aufgießen und aufkochen.
4. Mit Salz und Chilischote und Lorbeerblatt würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln (schwaches kochen), dabei ab und zu umrühren.
5. Den Eintopf evtl. mit Salz nachwürzen und frisch gehacktem (gerebeltem) Majoran vollenden.
6. Suppen portionieren und mit 2 EL verrührtem Joghurt bzw. Majoranzweig ausgarnieren.