



## Gemüse-Linsen-Kokos Eintopf

### Zutaten:

100	g	Zwiebel, geschält
40	ml	Olivenöl, raffiniert
2	ST	Knoblauchzehen, gehackt
500	g	Karotten und/oder Pastinaken, geschält
		1 TL Kurkuma, gemahlen, oder ein kleines Stück frisch - gewürfelt
600	ml	Gemüsesuppe, klar
150	g	Linsen, rote
500	g	Erdäpfel - speckig, geschält in kleine Würfel geschnitten
400	ml	Tomatensauce (Passata)
100	g	Erbsenschoten
300	ml	Kokosmilch
		Salz und Pfeffer frisch gemahlen
		Chili (opional)

### Herstellung:

1. Die Zwiebel würfelig schneiden und mit dem kleingehackten Knoblauch im Öl kurz anbraten.
2. Die Karotten und/oder Pastinaken in Scheiben schneiden, kurz mitrösten und den Kurkuma dazugeben.
3. Mit der Suppe ablöschen und ca. 10 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.
4. Die gut gewaschenen Linsen und in Würfel geschnittene Kartoffel dazugeben und weiter 10 Minuten mitkochen.
5. Wenn die Linsen gar und die Karotten bissfest sind, Tomatensauce, Kokosmilch und Erbsenschoten dazugeben und gut 5 – 8 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer (Chili) abschmecken.

### TIPP:

Dazu passen sehr gut frische Dinkel- oder Roggenbrot.

