

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, 14.11.2023**

**Linseneintopf mit Spinat und Karotten**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

1 Msp Safranfäden  
oder Safran, gemahlen  
100 ml Weißwein, ca.  
oder Gemüsebrühe mit etwas Zitronensaft  
250 g Linsen z. B. Alblinsen oder Puy-Linsen  
4 Karotten, mittelgroß  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
400 g Tomaten, aus der Dose  
250 ml Gemüsebrühe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Zucker  
etwas Paprikapulver, rosenscharf  
2 Lorbeerblätter  
800 g Spinat, frisch oder 600 g TK-Spinat  
2 Scheiben Weißbrot  
0,5 Bund Petersilie



**Zubereitung**

1. Den Safran mit dem Wein mischen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen (am besten am Abend vorher)
2. Die Linsen abbrausen und in kochendem Wasser, je nach Sorte, ca. 20-40 Minuten weich garen, evtl. abgießen.
3. Karotten schälen, abbrausen und fein würfeln. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls fein würfeln.
4. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Karotten zufügen und ebenfalls andünsten.
5. Tomaten und Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Lorbeerblätter zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Linsen zufügen und weitere ca. 10 Minuten garen.
7. Spinat verlesen, abbrausen und in Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, kalt abbrausen, abtropfen und etwas abkühlen lassen
8. Inzwischen das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten.
9. Brotscheiben herausnehmen, etwas abkühlen lassen und kleinschneiden.
10. Übrigen Knoblauch abziehen und grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
11. Knoblauch, Brotwürfel und Safran, inklusive Wein in einem Mörser zerstoßen (oder einem Mixer grob pürieren). Petersilie untermischen und alles abschmecken.
12. Spinat grob hacken und zu den Linsen geben. Alles ca. 1-2 Minuten erhitzen. Der Eintopf sollte eine sämige Konsistenz haben. Eventuell noch etwas Brühe zugeben. Den Eintopf nochmal abschmecken. Mit den Safranbröseln bestreuen. Anrichten und servieren.

**Tipp:** TK-Spinat auftauen lassen, ausdrücken und ebenfalls grob hacken. Wer mag, brät noch ca. 80 g durchwachsenen Speck mit Zwiebeln und Knoblauch an