

## Ernährung

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, 06.02.2024**

**Eintopf mit Berglinsen und Kartoffeln**

**Für 1 Person**

### Zutaten

70 g Berglinsen (eingeweicht)  
 300 ml Wasser, ca.  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 80 g Kartoffeln, festkochend  
 1 Karotte, ca. 60 g  
 1 Petersilienwurzel, ca. 50 g  
 1 TL Butterschmalz oder Pflanzenöl  
 50 g Speck, durchwachsen, am Stück  
 1 EL Tomatenmark  
 250 ml Gemüsebrühe  
 1 Lorbeerblatt  
 1 Wacholderbeere  
 1 Gewürznelke  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 2 TL Balsamessig, dunkel  
 4 Stiele Petersilie



### Zubereitung

1. Linsen kalt abbrausen und in Wasser (ohne Salz) ca. 20-30 Minuten weich garen (Linsen am Abend vorher in kaltem Wasser einweichen).
2. Anschließend abgießen und beiseitestellen.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kartoffeln, Karotte und Petersilienwurzel schälen, abbrausen und würfeln.
4. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Speck darin anbraten.
5. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und hell andünsten.
6. Tomatenmark unterrühren und anrösten. Kartoffeln, Karotten und Petersilienwurzel zugeben und weitere ca. 2-3 Minuten dünsten
7. Gemüsebrühe, Lorbeer, Wacholder, Gewürznelke und Linsen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 15-20 Minuten garen.
8. Eintopf erneut mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Speck aus dem Topf nehmen.
9. Speck nach Belieben kleinschneiden und knusprig braten.
10. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
11. Petersilie und Speck über den Eintopf streuen, anrichten und servieren.

**Tipp:** Wer mag kann im Eintopf noch Wiener Würstchen, entweder ganz oder in Scheiben erwärmen. Weitere Möglichkeiten sind knusprige Brotwürfel oder Röstbrot mit Käse. Getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen immer ohne Salz garen, sonst werden sie nicht weich.