

Roter Linseneintopf mit Vollkornbrot und Kräuterfrischkäse

Zutaten:

150 g rote Linsen
 1 Zwiebel
 400 g gehackte Tomaten
 300 g Kräuterfrischkäse
 200 g Möhren
 2 EL Rapsöl
 Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel
 Paprikapulver edelsüß



Foto: Anastasia K. / Adobe Stock



Zubereitung:

Die Zwiebel würfeln und mit dem Tomatenmark in Öl in einem Topf anschwitzen. Die Linsen waschen, dazugeben und kurz mit andünsten. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese anschließend auch mit in den Topf geben. Sobald alles angedünstet ist, die gehackten Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Den Kräuterfrischkäse nach und nach unterheben, bis der Eintopf cremig ist. Nach Belieben nun würzen und abschmecken. Die Vollkornbrotsciben optional toasten und zum Eintopf reichen.

