

REZEPT



EINTOPF MIT LINSEN UND WIRSING

BIO GEMÜSEBRÜHE N° 742



RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR

www.rimoco.de



ZUTATEN

**4 GROSSE PORTIONEN
VORBEREITUNG | 25 MIN.
KOCHZEIT | 35 MIN.**

EINTOPF

100 g Linsen
100 g Bulgur
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 große Karotten
4 kleine Pastinaken
2 Kartoffeln
2 EL Marcella Bio Olivenöl
3 TL Bio Brotgewürz N°714
1/4 TL Bio Piment N°914
4 EL Bio Gemüsebrühe N°742
2 Bio Lorbeerblätter N°503
2 Zweige Rosmarin
1/4 Kopf Wirsing
Saft einer halben Zitrone
Salz & Pfeffer

RÖSTZWIEBELN

2 Zwiebeln
2 EL Mehl
Salz
8 EL Butterschmalz

ZUM SERVIEREN

4 EL griechischer Joghurt
gehackte Petersilie und Dill

ZUBEREITUNG

- 1. Linsen gut abwaschen und in der dreifachen Menge Wasser in ca. 20 Minuten weich kochen.** Das übrige Wasser abgießen. Bulgur ebenfalls in der doppelten Menge Wasser weich kochen.
- 2. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.** Karotten, Pastinaken und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3. Brotgewürz in einem Mörser relativ fein mahlen.**
- 4. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.** Brotgewürz und Piment unterrühren und kurz mitbraten.
- 5. Gemüse dazugeben, alles gut vermischen und mit Gemüsebrühe aufgießen.** Lorbeerblätter und Rosmarinzweige ebenfalls in den Topf geben und etwa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
- 6. Währenddessen die Röstzwiebeln in zwei Portionen zubereiten.** Dafür Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Mehl und Salz darüberstäuben und mit den Händen gut vermischen. Jeweils 4 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und jeweils die Hälfte der Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldbraun frittieren.
- 7. Kurz vor Ende der Kochzeit des Eintopfs den harten Strunk vom Wirsing entfernen, die Blätter in Streifen schneiden und unterrühren.** Ein paar Minuten mitkochen.
- 8. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.** Bulgur, Linsen und Zitronensaft unter das Gemüse rühren und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9. Eintopf auf vier Schalen verteilen und mit je einem Esslöffel griechischem Joghurt, Röstzwiebeln, Zitronenschale und gehackten Kräutern servieren.**