

Linseneintopf mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
60 Minuten, davon 25-30 Minuten köcheln lassen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	488 kcal	Fett:	25,6 g
Eiweiß:	17,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,5 g
Kohlenhydrate:	42 g	ungesättige Fettsäuren:	23,1 g

Zutaten für 6 Portionen :

2	Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
3 – 4	Möhren
1/2	Knollensellerie
650 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
200 g	Tellerlinsen
1 L	Gemüsefond
200 g	Kalifornische Walnüsse
1	Lorbeerblatt
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Kreuzkümmel
2 EL	Rotweinessig
1 Prise	Zucker
1 Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Möhren und den Sellerie schälen und beides in Würfel von etwa 1x1 cm schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 2x2 cm große Würfel schneiden.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Nun die Möhren- und Selleriewürfel hinzugeben und für 2-3 Minuten mit anbraten. Die Kartoffeln unterrühren und weitere 2 Minuten andünsten.

3. Währenddessen die Tellerlinsen einmal mit kaltem Wasser spülen und anschließend zusammen mit dem Gemüsefond, dem Lorbeerblatt, dem Paprikapulver und dem Kreuzkümmel in den Topf geben. Nun 150 g kalifornische Walnüsse unterrühren und den Linseneintopf abgedeckt für 25-30 Minuten köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die restlichen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie anfangen zu duften. Dann grob hacken.

5. Sobald die Linsen und die Kartoffeln gar sind, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rotweinessig und Zucker abschmecken.

6. Den Linseneintopf mit den gehackten Walnüssen und der Petersilie garnieren und servieren.