

Würziger Linseneintopf



Stufe 1



Vorbereitungszeit: 10 Min.
Zubereitungszeit: 80 Min.



Zutaten:

6 Wiener Würstchen
1 Zwiebel(n)
2 Selleriestange(n)
1 Karotte(n)
100 g Bohnen, grün
1 Dose Tomaten, stückig (à 400 g)
100 g Linsen, rot
500 ml Gemüsebrühe
1 Glas Weißwein
75 g Brunnenkresse
75 g Koriander
1 TL frischer Thymian
2 TL Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
nach Bedarf Butter
nach Bedarf Olivenöl
4 Eier



Cole & Mason
Schneidebrett aus
Akazienholz mit Griff



Cole & Mason Granit-
Oberflächenschutz
30x40cm



Cole & Mason Stößel
und Mörser aus
Granit, schwarz, 18
cm



Cole & Mason Stößel
und Mörser aus
Granit, 10 cm



Kochlöffel KochForm
28 cm rund



Zassenhaus
Arbeitsbrett Eco Line
aus Bambus



Chroma Haiku H-06
Kochmesser 20 cm



Küchenprofi
Bauernpfanne
Provence in grau, 28
cm

1

Zunächst mit einem Kochmesser und einem Schneidebrett die Würstchen in Scheiben schneiden. Die Karotten sowie die Zwiebel schälen und hacken. Auch die Selleriestangen, die grünen Bohnen und die Brunnenkresse samt Koriander fein hacken. Die gehackten Zutaten für die Zubereitung bereitstellen.

2

Nun in einem großen Topf oder einer großen Kasserolle etwas Butter und Olivenöl leicht erwärmen. Dazu die Würstchen und den frischen Thymian geben und unter häufigem Wenden mindestens 6 Minuten gut anbraten.

3

Die Zwiebeln, Karotten und den Sellerie sowie alle Gewürze hinzugeben und langsam anbraten. Das Gemüse sollte schön weich sein, bevor im Anschluss die grünen Bohnen und Linsen untergerührt werden können. Zum Schluss kommen die gehackten/stückigen Tomaten dazu.

4

Es folgen, unter gutem Rühren, die Gemüsebrühe und der Weißwein. Der Eintopf kann nun auf der niedrigsten Stufe mindestens eine Stunde leicht weiter köcheln, dabei ab und zu umrühren und nach einer halben Stunde mit einem Deckel abdecken.

5

Das Ganze nun kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, die Brunnenkresse und den gehackten Koriander unterrühren und den Deckel erneut für 10 Minuten wieder auf den Topf legen und weiter köcheln lassen.

6

Kurz vor dem Servieren können die Eier hinzugefügt werden. Dafür werden mit einem kleinen Löffel vier kleine Vertiefungen in den Eintopf gemacht. In jede Vertiefung wird je ein Ei aufgeschlagen. Nun kann die Hitze gänzlich reduziert werden. Der Eintopf samt Eiern und geschlossenem Deckel kann nun für ca. 10 Minuten ruhen, bis das Eiweiß weiß und das Eigelb schön weich geworden ist.

Um die Eier schneller garen zu lassen, nehmen Sie diese bereits einige Minuten zuvor aus dem Kühlschrank. So nehmen sie nach und nach die Raumtemperatur an und der Kochvorgang wird etwas beschleunigt.