

Wirsing-Linsen- Eintopf

🕒 ca. 50 Minuten III leicht



Bild: Jessica Diesing für BVEO

Zubereitung

Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch hacken. Sellerie und Möhren in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Thymian in einen Topf geben. (Die Thymianzweige am besten mit Küchengarn zusammenbinden, damit man sie später einfacher herausholen kann.) Einen guten Schuss Olivenöl dazugießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Den Strunk vom Wirsing herausschneiden und die Blätter gründlich abwaschen. Anschließend in feine Streifen schneiden und zum restlichen Gemüse in den Topf geben. Die Linsen ebenfalls dazugeben und alles mit der Brühe aufgießen. Mit Pfeffer würzen. Kurz zum Kochen bringen und den Eintopf dann bei mittlerer Hitze für etwa 30 Minuten köcheln lassen bzw. so lange, bis die Linsen gar sind. Das Lorbeerblatt und den Thymian entfernen.

Als nächstes kommt es ganz auf den persönlichen Geschmack an: Man kann den Eintopf nun direkt essen oder noch kurz pürieren, sodass er teils stückig, teils cremig ist.

Zum Servieren ein oder zwei Kleckse Crème fraîche daraufgeben und frische Petersilienblätter darüberstreuen.

Zutaten für 3-4 Portionen:

Für den Eintopf:

- 1/2 mittelgroßer Wirsing (ca. 400 g)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 100 g gelbe Linsen
- 100 g Puy- oder Berglinsen
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Olivenöl, Pfeffer

Zum Servieren:

- 200 g Crème fraîche
- 1 Handvoll frische Petersilie

Wirsing-Linsen- Eintopf



© Jessica Diesing für BVEO



© Jessica Diesing für BVEO



© Jessica Diesing für BVEO



© Jessica Diesing für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.