

Id3633 web merkur badge da3b3d9f6366c4634692fc9ee5bc32ef

Linseneintopf mit Debrezinern

und karamellisierten Zwiebeln



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Ein herzhafter Linseneintopf mit Debrezinern und einem besonderen Twist - karamellisierten Zwiebeln und Rosinen für eine leicht süßliche Note. Die Kombination aus herb und süß wird die ganze Familien begeistern! Linsen sind durch ihren hohen Vitamin B-Gehalt sehr gesund, dieser wirkt si...

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Lorbeerblatt
- Belugalinsen
- Debreziner
- rote Zwiebel
- geräuchertes Paprikapulver
- Rosinen
- kleine Fladenbrote ^{1,11}
- Karotten
- Stangensellerie ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 1090.0kcal, Fett 46.7g, Eiweiß 47.5g, Kohlenhydrate 110.7g



1. Gemüse schneiden

Das Rohr auf 180°C Umluft vorheizen. **Rote Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Karotten** schälen und fein hacken.



4. Eintopf zusammenstellen

Knoblauch, 800ml Wasser, einen halben Gemüsesuppenwürfel, **Debreziner** und die **Linsen** zu den **Zwiebeln** geben. 20-30Min. bei mittlerer bis starker Hitze und unter gelegentlichem umrühren kochen lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. Nach 10Min. Kochzeit die **Selleriestücke**, **Lorbeerblatt** und **Paprikapulver** zugeben. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.



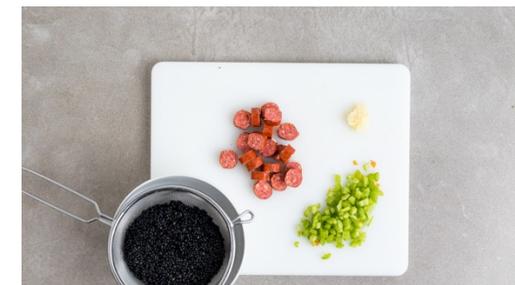
2. Zwiebeln karamellisieren

1EL Öl und 1/2EL Butter in einem großen Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebeln** mit 1Prise Zucker (braunen Zucker falls vorhanden) zugeben und ca. 4-6Min. karamellisieren, bis sie Farbe bekommen. Anschließend mit 1EL Essig (falls vorhanden Rotweinessig) ablöschen, **Karotten** und **Rosinen** zugeben und ca. 2-3 weitere Min. einkochen lassen.



5. Fladenbrot aufbacken

Währendessen **Fladenbrote** für ca. 8-10Min. im Rohr aufbacken.



3. Debreziner schneiden

Inzwischen **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Sellerie** ebenfalls fein hacken. **Debreziner** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.



6. Fertigstellen

Lorbeerblatt aus dem **Eintopf** nehmen und **Eintopf** mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Linseneintopf** in Schüsseln verteilen und mit **Fladenbroten** servieren.