

# MARLEY SPOON



## Cremiger Linseneintopf

mit Pilzen und Spinat in Kokosmilch



30-40min



3-4 Personen

Dieser vegane Eintopf ist schön cremig und schmeckt ganz exotisch nach Kokosmilch. Damit dein Abendessen diese leckere Textur erhält, reicht es aus, die Linsen nur zwei bis dreimal mit dem Stabmixer anzupürieren - dazu gibt es scharf angebratene Pilze als leckeres Topping oben drauf.



## Was du von uns bekommst

- Grüne Linsen "Du Puy"
- Knoblauchzehe
- weiße Champignons
- Porree/Lauch
- Kräutermix: Zitronenthymian & Petersilie
- Schalotte
- Gemüsebrühwürfel<sup>9</sup>
- Kokosmilch
- Baby Spinat

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 36.1g



1. Linsen kochen

In einem großen Kochtopf 1L Wasser aufsetzen. Den **Lauch** halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Sobald das Wasser kocht, die **Linsen** und den **Lauch** für ca. 15-18Min. köcheln lassen. Beim Abgießen, das Wasser auffangen.



4. Brühe mischen

Den **Brühwürfel** in 600ml Linsenwasser auflösen lassen, ggfs. mit normalen Wasser auf die volle Menge auffüllen.



2. Pilze schneiden

Inzwischen die **Schalotten** schälen und würfeln. Die **Pilze** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste von evtl. Schmutz befreien, die Enden entfernen und vierteln. Den **Knoblauch** schälen und würfeln. Die Blätter des **Thymians** abstreifen.



5. Eintopf mischen

Die abgegossenen **Lauch** und **Linsen** wieder zurück in den Topf geben und mit der **Kokosmilch** und **Brühe** nochmal für ca. 5-6Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pilze braten

In einer mittleren Pfanne 1EL ÖL mittelhoch erwärmen und **Pilze** mit **Schalotten** und **Knoblauch** für ca. 6-10Min. anbraten, bis die **Pilze** gebräunt und eingefallen sind. Dann mit 1EL Essig ablöschen und mit **Thymian**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Spinat unterheben

Sobald die **Linsen** gar sind, den **Eintopf** mit einem Stabmixer anpürieren. Den **Spinat** untermischen, bis er einfällt. Die **Petersilie** mit Stängel hacken und untermischen und mit den **gebratenen Pilzen** als Topping servieren.