

Linsensuppe / Eintopf



- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Portionen:** 5 - 6
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '5 - 6', 'yield' : " } });
```

Hausgemachte, heiße **Linsensuppe**: Wer kennt und liebt die ehrliche deutsche Hausmannskost nicht? Sie erinnert an unbescholtene Kinderzeiten und in den meisten Fllen an die Oma, die das einzig wahre Rezept kannte. Dabei hatte man die Gewissheit, dass niemals ein anderes Rezept es mit „Omas“ Linsensuppe aufnehmen würde.

Und auch heute noch erfreut sich der althergebrachte Linseneintopf fortwährender Beliebtheit. Der Eintopf ist nicht nur lecker, sondern auch **gesund**. Das liegt vor allen darin begründet, dass in Linsen hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe stecken. Außerdem enthalten sie Eisen, Zink, B-Vitamine und Vitamin K. Dabei überzeugt die Linsensuppe außerdem durch ihren **geringen Fettgehalt**.

Die leckere Hausmannskost kann nicht nur die deutsche Küche für sich beanspruchen, denn Die Zubereitungsweise von Linsen als Eintopf ist in vielen Lnderkchen zuhause. Je nach Land werden

unterschiedliche Linsensorten verarbeitet. In Deutschland kommen überwiegend die **braunen Tellerlinsen** zum Einsatz. Häufig ist die Suppe am Ende mit Essig verfeinert, sodass die Linsen nicht mehr stundenlang eingeweicht sein müssen.

Zutaten

- Tellerlinsen, 250 g
- 150 g magerer Speck gewürfelt
- 1 El Rapsöl
- 500 g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Möhre, klein gewürfelt
- 100 g Knollensellerie, gewürfelt
- 1 Stange Porrée, gewürfelt
- 100 g Petersilienwurzel, gewürfelt
- 1 El Tomatenmark
- 1 - 2 El Weißweinessig nach eigenem Geschmack
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 l Gemüsebrühe oder Wasser mit 2 TL Pulver Bio - Gemüsebrühe
- Knoblauchsatz
- Pfeffer aus der Mühle
- Ev. etwas Kreuzkümmel nach eigenem Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Den Speck anbraten, die Zwiebeln und das gewürfelte Suppengemüse dazu geben. 1 - 2 min. mit dünsten, dann das Tomatenmark kurz mit angehen lassen.

Schritt2

Die gewaschenen Linsen zufügen, salzen, pfeffern und mit 2 l Gemüsebrühe aufgießen, 45 min. leise kochen lassen. 15 min. vor Kochzeit Ende die Kartoffelwürfel zufügen. Ev. mit etwas Weißweinessig nachschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Linsensuppe: Leckere Eintöpfe bei GekonntGekocht

Bei GekonntGekocht finden Sie eine Vielzahl von verschiedenen Suppen und Eintöpfen. Sobald die herbstlichen Blätter beginnen zu fallen, aber auch bei Festlichkeiten, die bis in den Morgengrauen andauern, sehnen sich nach wie vor viele nach einem leckeren Eintopf: deftig, Kraft verleihend, würzig und gut bürgerlich - so ist der perfekte Eintopf.

Bei GekonntGekocht finden Sie hier unter der Kategorie Eintöpfe das passende Rezept für jeden Geschmack und jeden Anlass. Von internationalen Eintopfspezialitäten wie einem französischen Hähnchen Cassoulet über zünftigen Wirsingschmortopf mit Lammfleisch bis hin zu traditionellen und modern interpretierten Graupen-Eintöpfen - Eintöpfe gibt es in den verschiedensten Zubereitungsweisen. Wir wünschen viel Spaß beim nächsten Eintopf!

Rezeptart: Deutsche Küche, Eintöpfe, Schnelle Rezepte, Suppen **Tags:** bürgerlich, traditionell, unkompliziert, zünftig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)243
- KH (g)12
- Fett (g)9
- Eiweiß (g)13
- Ballast (g)8,5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/linsensuppe-eintopf/>