



Beluga-Berglinseneintopf mit Thymian

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 3 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 100 g Belugalinsen
- 50 g Berglinsen
- 70 g Räuchertofu
- 1-2 Scharlotten oder eine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1-2 Möhren | ca. 100 g
- 3 dünne Scheiben Sellerie | ca. 80 g
- 4 Frühlingszwiebeln | kann bei Bedarf durch eine halbe Stange Lauch ersetzt werden
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Schuss dunkler Balsamico zum Ablöschen | ca. 3 EL
- 0,75 Liter Gemüsebrühe
- Ein paar Blättchen frisches Bohnenkraut | oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
- 5-6 Zweige frischer Thymian | oder getrockneter Thymian
- Etwas frische Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer

Tipp: Berglinsen und Belugalinsen eignen sich nicht nur wegen ihres nussigen Geschmacks und der relativ fest bleibenden Konsistenz so gut für dieses Gericht. Darüber hinaus haben beide Linsenarten die gleiche Garzeit. Wer andere Linsen miteinander kombinieren möchten, sollte darauf achten, sonst kann es passieren, dass ein Teil der Linsen zu weich wird. Das tut zwar dem Geschmack nicht viel Abbruch, aber das Gericht bekommt schnell eine breiige Konsistenz. Rote Linsen etwa sind viel schneller fertig und müssen getrennt erst 10 Minuten vor Schluss hinzugefügt werden.

Zubereitung (ca. 35-40 Minuten)

1. Sellerie, Zwiebel, Knoblauch und Räuchertofu fein würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf Zwiebel, Knoblauch und Räuchertofu in heißem Pflanzenöl kurz anbraten. Linsen und Berglinsen hinzugeben und kurz mitrösten. 1 EL Tomatenmark und 1 EL Agavendicksaft zufügen und die Zutaten 1-2 Minuten karamellisieren lassen. Dabei rühren, sonst hängen die Zutaten am Topfboden an.
3. Zutaten mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen, mit 0,5 Liter Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Nach rund 5 Minuten Kochzeit die Sellerie- und Karottenwürfel sowie die Frühlingszwiebel und die Blättchen von 3-4 Zweigen Thymian hinzugeben. Einige Röllchen Frühlingszwiebel zum Garnieren zur Seite stellen.
5. Zutaten mit Bohnenkraut und Pfeffer würzen und ein Lorbeerblatt einlegen. Die restliche Gemüsebrühe beimengen. Beim Salz vorsichtig sein, wenn bereits Brühe verwendet wird. Nicht, dass das Gericht zu salzig wird.
6. Alle Zutaten nun weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. Die restlichen Blättchen Thymian und die Petersilie hinzugeben. Das Lorbeerblatt entfernen, mit Frühlingszwiebeln betreuen und den Eintopf heiß mit Vollkornbrot servieren.