

**Eine-Welt-Verkauf**  
jeweils freitags 14 bis 17 Uhr  
und samstags 9 bis 12 Uhr  
im *Creativ* & **LECKER**

**Eine-Welt-Team**  
der Kirchengemeinde  
**Lauenstein** Secundo



## Rheinischer Linsen-Kartoffel-Eintopf

### Zutaten für 4 Pers.:

400 g Delikatess-Berglinsen	500 g Kartoffeln, festkochend
300 g Zwiebeln	1 Bd Petersilie
400 g Möhren	40 g Butter
3 EL mittelscharfer Senf	3 EL Tomatenmark
½ l Gemüsebrühe	40 ml GEPA Rotwein (trocken)
4 EL Schmand	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- \* Linsen entsprechend der Packungsangabe garen, ggf. überschüssige Flüssigkeit abgießen, dann salzen. Möhren schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocknen und hacken, ein Teil zum Garnieren beiseite stellen.
- \* Kartoffeln in der Gemüsebrühe bissfest garen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten, Tomatenmark und Senf einrühren und kurz anrösten. Möhren und Petersilie zufügen und ca. 5 min. schmoren, dabei umrühren. Mit Wein ablöschen und weitere 5-10 min schmoren bis die Möhren weich sind. Die fertigen Kartoffeln mit der Gemüsebrühe und die Linsen zufügen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- \* Den Eintopf mit Schmand und Petersilie garniert servieren.



Quelle: <http://www.gepa-wug.de>