

# Linseneintopf mit Gemüse

## Wärmt und stärkt die Mitte und die Nieren

(Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm)

---

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 250 g Puy-Linsen (französische Linsenart) oder braune Linsen (Wasser)
- 2 mittelgroße Karotten (Erde)
- 2-3 Stangen Staudesellerie (Erde)
- 2-3 Esslöffel getrocknete Tomaten (Holz)
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel (Metall)
- 3 Pimentkörner gemahlen oder gemörsert (Metall)
- 3 Esslöffel Olivenöl oder Öl (Erde) von den Tomaten (falls diese eingelegt sind)
- Pfeffer (Metall), Salz (Wasser), Zitronensaft (Holz)
- 1 Lorbeerblatt (Metall)
- $\frac{1}{2}$  TL Oregano (Metall/Feuer)
- 1,25 l Gemüsebouillon (Wasser)
- 1 Apfel (Erde)
- 200 g Sauerrahm (laktosefrei) eventuell gemischt mit Joghurt (Holz)
- 100 g Speckwürfel (bei der vegetarischen Variante weglassen) (Wasser)
- 200 g Basmatireis (Metall)

### Zubereitung

1. Gemüsebouillon kochen
2. Linsen waschen und abtropfen lassen
3. Karotten putzen, schälen und in kleine Scheibchen schneiden
4. Stangensellerie waschen, putzen und die Stangen in Ringe schneiden
5. Zwiebel schälen, würfelig schneiden
6. Öl (Erde) in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel (Metall) darin goldgelb anrösten
7. Sellerie und Karotten (Erde) hinzufügen und kurz mitrösten
8. Piment, Pfeffer und Lorbeerblatt hinzufügen (Metall)
9. Gewaschene Linsen (Wasser) hinzufügen und mit Gemüsebouillon aufgießen
10. Getrocknete Tomaten (Holz) in kleine Stücke schneiden und hinzufügen, Oregano hinzufügen (Metall/Feuer)
11. Ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme offen köcheln lassen, öfters umrühren, damit sich die Linsen nicht anlegen
12. Reis in doppelt soviel kochendes Wasser einrühren, salzen und auf kleinster Flamme zugedeckt ca. 20-25 Minuten dünsten
13. Speckwürfel ohne Fett in einer Pfanne knusprig anbraten
14. Apfel waschen, fein würfeln, mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit Sauerrahm (und Joghurt) vermischen
15. Linseneintopf kurz vor Ende der Kochzeit mit Salz und Zitronensaft abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und mit Reis und Apfel/Sauerrahmtopping anrichten. Gebratene Speckwürfel dazureichen