

Bunter Linsentopf

(10 Portionen)

Menge	Zutat
700 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
1 Stange	Lauch
5	Tomaten
	Rapsöl
400 g	Linsen (rot oder gelb)
200 g	Kidneybohnen
1,5 l	Gemüsebrühe
150 g	Frischkäse mit Kräutern
	Schnittlauch, gehackt
	Jodsalz
	Pfeffer

So wird's gemacht:

- Kartoffeln, Zwiebeln schälen und mit Lauch und Tomaten kleinschneiden.
- Kartoffeln und Zwiebel kurz im Öl anbraten, dann restliches Gemüse, Linsen und Kidneybohnen hinzugeben und andünsten.
- Gemüsebrühe angießen und für 20–25 Minuten köcheln lassen.
- Frischkäse unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Wer mag kann den Eintopf mit etwas Chilipulver aufpeppen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Für Sie zusammengestellt der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de | E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de

verbraucherzentrale

Niedersachsen