

## TOSKANISCHER LINSENEINTOPF

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 45 Minuten | Portionen: 10

### Zutaten:

- 2 EL (30 ml) natives Olivenöl extra
- 60 g Knoblauch, gehackt
- 500 g gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- 500 g Karotten, klein gewürfelt
- 500 g Staudensellerie, geschält und klein gewürfelt
- 1 EL (15 g) getrocknetes Basilikum
- 1 EL (15 g) getrockneter Oregano
- ½ EL (7 g) getrocknete Petersilie
- 1 TL (5 g) rote Paprikaflocken
- 500 g Roma-Tomaten, klein gewürfelt
- 1 kg rote Linsen, gut abgespült
- 3 l Rinder- oder Gemüsebrühe
- 750 g Grünkohl, grob gehackt
- 500 g Mangoldblätter, grob gehackt
- Optional Brot zum Dippen

### Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Suppentopf Öl bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Sellerie anbraten. 5 Minuten kochen, bis die Zwiebeln glasig sind und der Sellerie anfängt, weich zu werden.
2. Basilikum, Oregano, Petersilie, rote Paprikaflocken und Tomaten hinzufügen. Umrühren, bis die Tomaten anfangen zu zerfallen und aromatisch sind.
3. Linsen und Brühe hinzugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 17 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen al dente sind.
4. Grünkohl und Mangold unterrühren und weitere 8-10 Minuten kochen.
5. Sofort heiß mit einer dicken Scheibe Sauerteigbrot servieren.