

LINSENEINTOPF NACH SPANISCHER ART

Vorbereitungszeit: 25 Minuten | Gesamtzeit: 35 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 1 Esslöffel (15 g) Olivenöl
- 1 Tasse (180 g) gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- 2 Tassen (350 g) Karotten, klein gewürfelt
- 1 Tasse (60 g) Staudensellerie, klein gewürfelt
- ¼ Tasse (50 g) Knoblauch, gehackt
- 250 g spanische Chorizo-Wurst, gewürfelt
- 1 (400g) Dose gewürfelte Tomaten
- 2 Tassen (400 g) ganze rote Linsen, trocken
- 2 Liter natriumarme Hühnerbrühe (2l)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel (3 g) geräucherter Paprika
- ½ Teelöffel (1 g) getrockneter Thymian
- ¼ Teelöffel (1 g) Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel (1 g) schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel (2 g) Salz, oder nach Bedarf
- 1 Tasse (50 g) Grünkohl oder Spinat, zerkleinert
- ¼ Tasse (15 g) frische Petersilie, gehackt
- knuspriges Brot (optional), zum Servieren

Zubereitung:

1. Öl in einem großen Topf oder Dutch Oven bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Karotten und Sellerie hinzugeben. 5-7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten, bis er duftet. Chorizo in den Topf geben und ein paar Minuten kochen, bis das Fett austritt.
3. Die Tomaten mit ihrem Saft dazugeben und alle gebräunten Stücke vom Topfboden abkratzen.
4. Linsen, Brühe, Lorbeerblatt, geräucherten Paprika, Thymian, Kreuzkümmel und Pfeffer hinzugeben. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 15-17 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch ihre Form behalten.
5. Grünkohl oder Spinat hinzugeben und weitere 2-3 Minuten kochen, bis er verwelkt ist.
6. Das Lorbeerblatt entfernen und wegwerfen. Den Eintopf abschmecken und bei Bedarf mit zusätzlichem Salz oder einem Spritzer Zitronensaft nachwürzen. Den heißen Eintopf in Schüsseln füllen und mit Petersilie garnieren. Eventuell mit knusprigem Brot zum Dippen servieren.