

## Linseneintopf mit Tofu

**i** Linseneintopf mit Tofu ist gerade in der kalten Jahreszeit großartig! Der Eintopf schmeckt nicht nur, sondern wärmt auch wunderbar von innen.

### Zutaten für 4 Personen

- 100 g Linsen grün und trocken
- 100 g Biotofu, natur
- 50 g Topinambur
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 4 Scheiben Curcuma
- 4 Scheiben Ingwer
- Curry, Zimt nach Belieben, wenig Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Leinöl oder Hanföl

Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen, in einen Topf im Wasser bis 1 cm. über den Linsen 1 Stunde einweichen. Tofu großwürfelig, Zwiebel kleinwürfelig, Karotten und Topinambur in Streifen oder in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Curcuma, Ingwer, Curry, Zimt und Salz hinzufügen. Tomatenmark in ½ Glas warmes Wasser einrühren und ebenfalls in den Eintopf geben. Das Ganze mit fast geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 30 bis 40 min. köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Einige Male umrühren. Zum Schluss noch das Öl einrühren.

*Zubereitungszeit: 50 min.*

*Nährwertangaben pro Portion:*

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
92	7 g	1,7 g	10 g



**Tipp:** Dieses Rezept ist die Basisvariante eines klassischen Linseneintopfes. Sie können nach Lust und Laune Zutaten variieren. Falls der Eintopf zu dickflüssig ist, geben Sie etwas Gemüsebrühe dazu.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**