

# Orientalischer Linsentopf

## Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Schote rote Chili
- 3 EL raffiniertes Olivenöl
- 1 Stange Zimt
- 2 TL ganzer Kreuzkümmel
- 600 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 400 g stückige (aus der Dose) Tomaten
- 125 g Berglinsen
- 200 g Aubergine
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 0.5 Bund Koriandergrün
- 1.5 TL flüssiger Honig
- 2 EL Limettensaft
- 100 g (10 % Fett) griechischer Joghurt

Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt in feine Würfel schneiden. Die Möhre putzen und schälen, Sellerie putzen und waschen, beides in kleine Würfel schneiden. Chili längs halbieren, putzen, waschen und klein würfeln.

Die Zwiebel in einem Topf in einem Drittel des Öls bei mittlerer Hitze andünsten. Möhre, Sellerie und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren etwa 3 Minuten anbraten. Chili, Zimtstange und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Brühe und Tomatenstücke unterrühren. Die Linsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und hinzufügen. Alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Aubergine putzen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne im übrigen Öl etwa 5 Minuten rundum anbraten, salzen und pfeffern, beiseitelegen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Koriandergrün waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und grob hacken. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Honig und Limettensaft abschmecken. Mit Auberginenwürfeln und je 1 Klecks Joghurt auf Tellern anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreut servieren.

## Nährwerte (pro Portion):

ca. 560 kcal, 21 g Eiweiß, 28 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 18 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

COPD

Depression

Hämorrhoiden

Herzschwäche

Untergewicht

Verstopfung

Wechseljahresbeschwerden

Zöliakie (auf Glutenfrei-Kennzeichnung bei allen Zutaten achten!)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.01.2021

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)