


60min , 25min 

1	1 x 1 x 400 g 150 g 2 x	Zwiebel, groß Stange Sellerie Süßkartoffeln Kartoffeln Knoblauchzehen	25min Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2	2 EL 2 x	Öl Lorbeerblätter	10min Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei schwacher Hitze glasig anbraten. Lorbeerblätter zugeben und mitschmoren. Sellerie, beide Kartoffelsorten und Knoblauch zugeben und alles ca. 5 Minuten anbraten.
3	150 g 800 g 850 ml 2 TL 2 EL 300 g	Berglinsen Tomaten, gehackt Wasser Kreuzkümmel Salz Pfeffer Erdnussbutter Kichererbsen, abgetropft	50min Linsen zugeben, kurz mitbraten, dann mit Tomaten und 850 ml Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken, Erdnussbutter unterrühren und alles ca. 50 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die abgossenen Kichererbsen unterrühren.
4	1 x	Limette	Limettensaft auspressen und Eintopf mit Limettensaft abschmecken.
5	1/2 Bund 100 g	Petersilie Joghurt	Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Eintopf mit Petersilie und Joghurt anrichten.

 Stufe 5/9 zum Anbraten und Stufe 6/9 zum köcheln lassen. Nährwerte pro Portion: 456kcal, 73,2g Kohlenhydrate, 13,7g Fett, 16,1g Eiweiß, 0,38g Salz