

*Deftiger Eintopf für die kalte Jahreszeit.*

1	200 g 1/2 l 2 x 1 x 1 x 100 g	Linsen Gemüsebrühe Kartoffeln festkochend, klein Karotte, klein Zwiebel, groß Cocktailtomaten	Die Linsen mit der Brühe aufkochen und zugedeckt in 40 Minuten fast weich garen. Kartoffeln und Karotte schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Tomaten abziehen.
2	3 EL	Öl	Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Karotte zugeben und unter Rühren anbraten. Zu den Linsen geben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 bis 10 Minuten weich garen.
3	200 g 1 EL  2 1/2 EL	Schmant Schnittlauch Salz Pfeffer, weiß Sojasauce	Tomaten und Schmant untermischen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Optional mit Sojasauce abschmecken.

**i** Nährwerte pro Portion: 439kcal, 44g Kohlenhydrate, 19g Fett, 16g Eiweiß, 10g Ballaststoffe