

# Möhren-Linsen-Eintopf

mit Kräuter Pfannenbrot

**FÜR 4 Personen**

**ZEIT** 50 Minuten

## ZUTATEN:

### EINTOPF

300 g Möhren

100 g Knollensellerie

10 g frischer Ingwer (alt. ½ TL [Brecht Ingwer](#))

2 Knoblauchzehen (alt. ½ TL [Brecht Knoblauch](#))

100 g rote Linsen

1 kleine Zwiebel oder Schalotte

1 EL Olivenöl

1 TL [Brecht Cumin Koriander Muskatnuss](#)

1 Prise [Brecht Zimt Ceylon](#) oder [Cassia](#)

600 ml Gemüsebrühe

1 TL Zitronensaft

etwas [Brecht Ur-Steinsalz](#)

etwas [Brecht Pfeffer schwarz](#)

optional [Brecht Mühle Chili-Mix](#)



## BEILAGE:

1 Backmischung „[Donath Kräuter Pfannenbrot](#)“

½ Würfel frische Hefe

## ZUBEREITUNG

**1.** Den Teig des Pfannenbrotes nach Packungsanleitung zubereiten und an einem geschützten, warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur wenig auf.

**2.** Möhren und Knollensellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken. Die roten Linsen mehrfach spülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln.

**3.** 1 EL Öl in einem Topf auf mittelhoher Stufe erhitzen. Die Zwiebeln darin goldbraun braten, dann Möhren dazugeben. Unter Rühren braten, bis die Möhren leicht braun werden, Ingwer und Knoblauch dazugeben und solange weiterbraten bis es anfängt zu duften. Jetzt Brecht Cumin Koriander Muskatnuss zusammen mit Zimt und roten Linsen dazugeben, kurz mitrösten und mit der Brühe ablöschen.

**4.** Das Ganze kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren und Linsen gar sind.

**5.** In der Zwischenzeit den Teig des Pfannenbrotes teilen, ausrollen und auf Backpapier ohne Fettzugabe in der trockenen Pfanne nacheinander backen.

**6.** Den Eintopf mit Brecht Ur-Steinsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zusammen mit dem Pfannenbrot servieren.