

Veganer rauchiger Eintopf mit Kichererbsen, Linsen und Wirsing

Für 6 Portionen benötigt man:

Öl

1 mittlere Zwiebel, gewürfelt

2 mittlere Karotten, gewürfelt

½ bis 1 TL geräuchertes Paprikapulver

1 EL frischer Thymian, gehackt oder ½ EL getrockneter Thymian

3 Knoblauchzehen, gehackt

2 EL Tomatenmark

Salz und Pfeffer

150 g Linsen, z.B. braune oder Berglinsen

Wirsingkohl, Mengen nach Belieben, in feinen Streifen

1 Dose oder Glas Kichererbsen

2 Dosen gehackte/stückige Tomaten

1 bis 1,5 l Gemüsebrühe, je nachdem wie flüssig man es mag

2 TL Sojasoße

Liquid Smoke/Flüssigrauch, optional

Zubereitung:

1. Öl erhitzen und Zwiebel- und Karottenwürfel bei mittlerer Hitze für 5 Minuten anbraten.
2. Paprikapulver, Thymianblättchen und Knoblauch dazugeben und 1 Minute anbraten. Tomatenmark dazu und für 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Linsen, Wirsingkohl und Kichererbsen dazugeben und mit den Gewürzen und dem Öl verrühren. Dosentomaten und Gemüsebrühe dazugeben, alles verrühren und mit Deckel ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
4. Wenn alles gar ist, Sojasoße und, falls gewünscht, einige Tropfen Flüssigrauch unterrühren

Ist vegan, eine tolle Quelle für Protein und kommt gleich mit zwei verschiedenen Hülsenfrüchten daher.

Das Rezept ist von Jana Klein