

Maroni-Linsen-Eintopf

aus den Abruzzen

📌 Vegan, glutenfrei

4 Personen



250 g kleine Tellerlinsen

2 Lorbeerblätter

1 schwachen TL Majoran

1 Prise Chili

250 g Erdäpfel geschält und klein gewürfelt

250 g Maroni gegart und halbiert

1 EL Tomatenmarkt

1 Liter Wasser

Salz und Pfeffer

Tellerlinsen mit Lorbeerblätter weichkochen und dann abseihen.

Majoran und Chili in einem Topf ohne Fett anrösten, Linsen, Erdäpfel und Maroni hinzugeben und alles miteinander vermengen. Salz, Pfeffer, Wasser hinzufügen und solange kochen bis die Erdäpfel fertig sind.

Dazu serviere ich einen Bio Jasmin Reis.

Anmerkung: Gegarte Bio Maroni gibt es auch als Convenience Produkt. Ich verwende sie gerne mal zwischendurch, wenn mal kein Essen bereit steht.