



Möhren Linsen Paste



Zutaten für 2 Portionen

300 g Möhren
250 g Rote Linsen
500 ml Wasser
1-2 Zwiebeln
1 EL Öl
1 Dose Pizzatomaten

½ Glas Paprikapaste, scharf
Salz, Pfeffer
2 Zehen Knoblauch
2 TL. Harissa
1 TL. Chilliflocken
1 Bund gemischte Kräuter
oder 2 EL getrocknete Kräuter
Creme fraîche zum Verfeinern

Beilage

z.B. Fladenbrot

Zubereitung

Die Möhren putzen und in kleine Stücke teilen. Zwiebeln schälen und sehr fein schneiden, mit Öl kurz anbraten, mit Wasser ablöschen. Die gewaschenen Linsen dazugeben und zum Kochen bringen, Möhren und Tomaten dazugeben und ca. eine halbe Stunde garen. Knoblauch, Gewürze und Paprikapaste zugeben.

Den Eintopf pürieren, die Kräuter untermischen.

Mit Creme fraîche garnieren und mit Fladenbrot servieren.

Tipp: Dieses Rezept lässt sich als Eintopf-Suppe abwandeln, dann einfach mehr Wasser verwenden.