Feuriger Eintopf mit Tomaten und Linsen (4 Portionen)

160 g	Zwiebeln
20 g	Ingwer
8 g	Knoblauch, 2 Zehen
160 g	rote Linsen
10 g	Kokosöl oder Rapsöl
2 EL (20g)	Tomatenmark
2-4TL	rote Thaipaste
500 ml	Gemüsebrühe
800 g	stückige Tomaten, Dose/Glas
1 Bund	Petersilie (alternativ Koriander)
4 TL (20g)	Joghurt 3,5% oder Sojasahne
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: 425g/ 2 Teller

Energie	Fett	Eiweiß	KH	KE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
236 Kcal	3,5 g	12,4 g	26,4 g	2,6	105 mg	-	9,4 g	0,2 mg	416 mg

KH = Kohlenhydrate
BE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Petersilie klein hacken.
   Zwiebel, Ingwer, und Knoblauch schälen und fein hacken.
   Die Linsen in einem Sieb waschen.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer darin andünsten.
   Tomatenmark und Thaipaste hinzugeben und darin anrösten.
   Nun die roten Linsen zugeben, auch kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

4. Das ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen
   Tomatenstücke zugeben und weitere 10 – 15 Minuten köcheln lassen.

5. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor Ende die kleingehackte Petersilie
   sowie Joghurt/Sojasahne zugeben.