



CHEFKOCH.DE

## Kreolischer Linseneintopf mit Paprika

Backofen auf 200°C vorheizen, Paprika auf Alufolie und so auf den Rost legen und mit Alufolie zudecken. Nach 20 Minuten sollte die Haut teilweise verkohlt sein, dann in eine Schüssel legen, abdecken und die Paprika dort auskühlen lassen.

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen, zur Gemüsebrühe geben, aufkochen und 10 Minuten weiterkochen. Dann abseihen und Suppe auffangen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Chili putzen und hacken, ebenso die Tomaten hacken. Olivenöl erhitzen, Mehl dazugeben und unter Rühren leicht anbräunen. Unter Rühren Zwiebel, Olivenöl und Chili dazugeben und mit Sojasauce löschen.

Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, leicht erhitzen und Tomaten reingeben. Mit der Suppe aufgießen, mit Thymian und Oregano würzen. Glatt rühren und 15 Minuten köcheln lassen.

Der abgekühlten Paprika mit einem spitzen Messer die Haut abziehen und den Saft auffangen. Paprika halbieren, Kerne rausholen und in Streifen schneiden. Linsen in die Sauce geben, weiter 5 Minuten köcheln und vom Herd nehmen. Paprikasaft einrühren, salzen und in einer Schüssel anrichten, mit den Paprika garnieren.

Warmes Brot dazu reichen.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**KJ/kcal p. P.:** keine Angabe /



### Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Linsen, kleine, grüne
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel(n), rot,
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 2 Chillischote(n), grün
- 400 g Tomate(n), geschält, abgetropft
- 4 EL Olivenöl
- 40 g Mehl
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Oregano
- ½ TL Thymian
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), gelb

**Verfasser:** Richensa