

Gluten- und laktosefreier Süßkartoffeleintopf mit Linsen



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln à 150 g
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 100 g grüne Linsen
- ½ TL Kümmel oder Kreuzkümmel
- 600 ml gluten- und laktosefreie Gemüsebouillon
- 1 Dose gehackte geschälte Tomaten à 400 g
- 40 g Soja nature, Joghurt-Alternative aus Soja (Oder Naturjoghurt, wenn das Gericht nicht vegan sein soll)
- 4 Zweige Dill
- 2 EL Kerne-Mix

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Chili hacken, im Öl ca. 2 Minuten andünsten.
3. Linsen und Gewürz kurz mitdünsten. Süßkartoffeln dazugeben. Bouillon und Tomaten dazugeben.
4. Zugedeckt 15-20 Minuten weichkochen. Ab und zu umrühren.
5. Eintopf mit Soja-Joghurt-Alternative und Dill servieren. Am Schluss mit dem Kerne-Mix bestreuen.