

GEMÜSE-LINSEN EINTOPF MIT ERBSEN

Kaum ein Gericht passt so gut in die Winterzeit wie ein warmer Gemüse-Linsen-Eintopf mit Erbsen – für Magen und – Auge? Ja, denn viele Gemüsesorten enthalten Vitamine, die auch den Erhalt der Sehkraft unterstützen können. Erbsen sind z. B. nicht nur Vitaminbomben, sondern enthalten auch Lutein, einen Stoff, dem man eine gewisse Schutzwirkung für unsere Netzhaut nachsagt.



Und so schnell ist es gemacht

- **5 g Ingwer** und eine Schalotte schälen und hacken. Eine Süßkartoffel und **100 g Knollensellerie** putzen, schälen und in kleiner Würfel schneiden.
- **1 EL Öl** in einem Topf erhitzen, Ingwer, Schalotte, Süßkartoffel und Sellerie darin bei mittlerer Hitze **5 Minuten** andünsten. **80 g rote Linsen**, **1 EL Tomatenmark** und **1/2 TL Currypulver** zugeben und **4 Minuten** mitdünsten.
- Mit **600 ml Gemüsebrühe** abgießen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend **2 EL Kokosmilch** unterrühren.
- In der Zwischenzeit **2 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und klein schneiden. **1 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, **150 g Tiefkühlerbsen** und **2 TL Sonnenblumenkerne** darin 5 Minuten anbraten.



OCUVITE®

DAS LEBEN IST
SEHENS WERT.

BAUSCH + LOMB

Hergestellt für Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin