

Veganer Erdnuss-Süßkartoffel-Eintopf mit roten Linsen

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
5	**40**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 rote Zwiebel, grob gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Süßkartoffel (ca. 200g), grob gewürfelt
- 1 Kartoffel (ca. 100g), grob gewürfelt
- 120g rote Linsen
- 2 Möhren, in groben Würfeln
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 800ml Wasser
- 2 Handvoll Blattspinat
- 2 EL Erdnussmus
- 50g Natur-Erdnüsse (geröstet und ungesalzen)
- Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel
- Koriander



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten, die Linsen hinzugeben und kurz mit andünsten. Mit Tomaten und Wasser aufgießen. Die Kartoffel, Süßkartoffel, Möhrenwürfel sowie die Erdnüsse hinzugeben. 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 Prise Chili, 1 Prise Kreuzkümmel sowie das Erdnussmus unterrühren und bei geschlossenem Deckel für ca. 25-30 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Last but not least: Kurz vor Ende den Blattspinat grob mit den Händen in Stücke reißen und unterrühren. Abschmecken und vor dem Servieren mit Koriander garnieren.

© 2026 TIME2TRI GmbH