

Tomaten-Linsen-Pfanne

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Tomaten (Rispen- oder Cocktailtomaten)
100 g	rote Linsen
100 g	Beluga-Linsen (schwarze Linsen)
1 Glas	Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 220g)
2 Handvoll	Spinat, frisch
2 EL	Tomatenmark
2-3	Knoblauchzehen
ca. 500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
2 EL	Öl (z. B. Rapsöl)
	Salz, Pfeffer
	Cayennepfeffer
	frischer Koriander zum Servieren

Zubereitungszeit: 30-35 Minuten

Zubereitung:

- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomaten hineingeben und bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten weich braten, bis sie aufplatzen. Anschließend leicht zerdrücken.
- Knoblauch schälen, fein hacken und zu den Tomaten geben. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- Beluga-Linsen, rote Linsen und die abgetropften Kichererbsen in die Pfanne geben. Alles gut vermengen.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass alles knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren.
- Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Cayennepfeffer abschmecken.. Mit frischem Koriander bestreut servieren.

Tipp:

Statt Sahne Frischkäse verwenden. Gemüse nach Belieben variieren – z. B. mit Zucchini, Paprika oder Möhren (ideal zur Resteverwertung).

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
120 kcal	4,5 g	14,0 g	6,0 g	45 mg