

# Kanarischer Eintopf

## Für 6 Portionen:

2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße Zwiebel	1 kleine Karotte
100 g Knollen-Sellerie	2 Tomaten	250 g Chorizo in Scheiben
1 rote Paprika in Würfeln	50 ml Orangensaft	1 Lorbeerblatt
500 g passierte Tomaten	50 g Tomatenmark	800 g Wasser
80 g rote Linsen roh	1 EL Zucker	1 TL geräuchertes Paprikapulver
Chili	1 kl. Dose weiße Bohnen	1 kl. Dose Kichererbsen

Die ersten 5 Zutaten klein schneiden, oder im Foodprocessor klein schneiden. Dann in einem großen Topf mit 1 TL Olivenöl 5 Minuten anschwitzen. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Die Chorizoscheiben im Topf anbraten, bis sie braun sind und Öl ausgelassen haben. Wer weitere Kalorien sparen möchte, kann hier das Öl abgießen oder mit einem Küchentuch entfernen. Allerdings bringt es auch viel Geschmack und die Suppe macht insgesamt sehr satt, sodass keine riesen Portionen nötig sind.

Nun die Paprika zu der Chorizo geben und 2-3 Minuten mit anbraten.

Dann das Soffritto (Suppengemüse) wieder in den Topf geben und alles gut umrühren.

Mit dem Orangensaft ablöschen / Orangenzeste dazu geben und anschließend passierte Tomaten, Tomatenmark, Wasser, Zucker, Paprikapulver, das Lorbeerblatt und Linsen hinzufügen.

Alles einmal aufkochen lassen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen fast gar sind.

Nun die Kichererbsen und weißen Bohnen in den Topf geben, die Hitze ausstellen und noch 5-10 Minuten gar ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und servieren.

NN am 29. Oktober 2021