

# Bunter Linseneintopf mit Wiener Würstchen

## Gemüse und Schnittlauch-Schmand

Family | schnell | Viel Gemüse | 20 – 30 Minuten • 727 kcal • Tag 5 kochen

28



-  Wiener Würstchen
-  braune Linsen
-  Porree
-  Karotte
-  Ofenkartoffel
-  Zwiebel
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Schmand
-  Hühnerbrühe

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Wiener Würstchen	4	6	8
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 980 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	3043 kJ/727 kcal
Fett	3,9 g	38,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	18,5 g
Kohlenhydrate	6 g	58,8 g
– davon Zucker	1,7 g	16,4 g
Eiweiß	3,1 g	30 g
Salz	0,57 g	5,55 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Porree** der Länge nach halbieren, gründlich auswaschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in ca. 0,5 cm Ringe schneiden.

**Karotte** schälen und in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.



## Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Porree** 1 – 2 Min. unter Rühren anschwitzen.

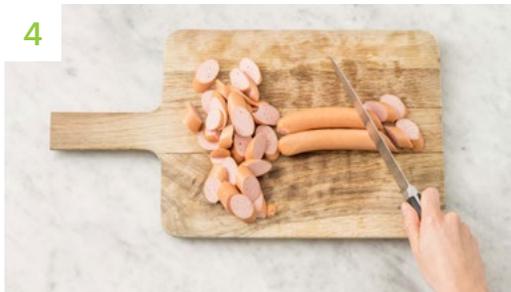
Übriges **Gemüse** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen.



## Gemüse anbraten

**Topfinhalt** mit 400 ml [600 ml | 800 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen.

**Hühnerbrühe** einrühren und alles abgedeckt 12 – 15 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Würstchen schneiden

**Linsen** in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen.

**Würstchen** schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

**Linsen** und **Würstchen** in den letzten 5 Min. mit in die **Suppe** geben.



## Kräuterschmand zubereiten

**Petersilienblätter** grob hacken und unter die **Suppe** rühren.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Schnittlauchröllchen** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Linseneintopf** auf Schüsseln verteilen. Mit **Schnittlauch-Schmand** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

