

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



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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 DE NL ES	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	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



1 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.



2 Gemüse anbraten

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

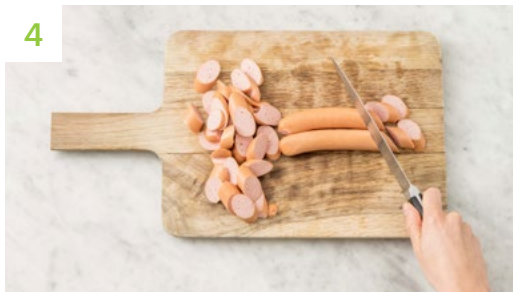
Übriges **Gemüse** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen.



3 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.



4 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.



5 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.



6 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>

