



One-Pot-Linseneintopf mit Wiener Würstchen

buntem Gemüse und Schnittlauch-Schmand

Viel Gemüse Schnell 20 - 30 Min • 838 kcal

28



Wiener Würstchen



braune Linsen



Porree



Ofenkartoffel



Zwiebel



Petersilie
glatt/Schnittlauch



Schmand



Karotte



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Wiener Würstchen	200 g	300 g	400 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Porree DE ES NL	1	2	2
Ofenkartoffel DE FR BE	350 g	525 g	700 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Karotte DE IL ES NL	2	3	4
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.)

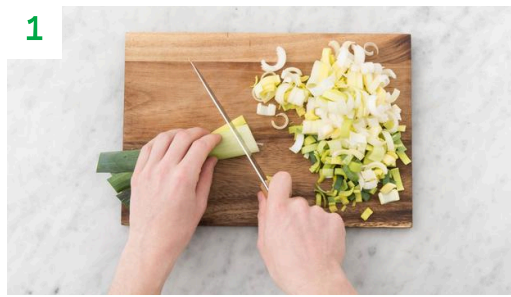
	100 g	Portion (ca. 980 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	3508 kJ/838 kcal
Fett	4,4 g	43,1 g
- davon ges. Fettsäuren	2,2 g	21,4 g
Kohlenhydrate	7,5 g	73,6 g
- davon Zucker	1,7 g	17,1 g
Eiweiß	3,4 g	33,1 g
Salz	0,67 g	6,63 g

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 ES: Spanien NL: Niederlande
FR: Frankreich BE: Belgien EG: Ägypten IL: Israel



1 Gemüse schneiden

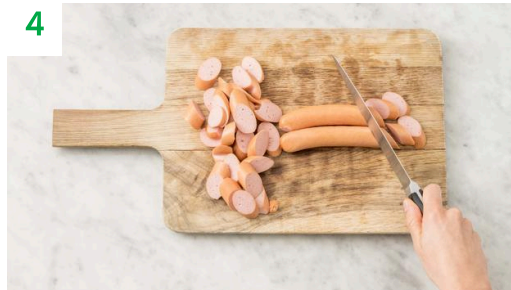
Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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.



4 Würstchen schneiden

Linsen in ein Sieb gießen.

Würstchen schräg in 2 cm Scheiben schneiden.

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



2 Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* erhitzen, Porree darin 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.

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



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 ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

