

## Gemüse-Eintopf mit grünen Linsen

Zeit gesamt
35min



Schwierigkeit Einfach

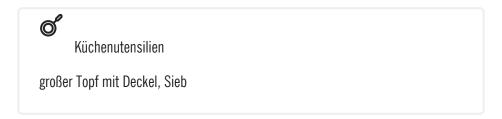


## Zutaten

für 4 Portionen

| Suppengemüse              | 2 Bund |
|---------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk.  | 600 g  |
| Zwiebeln, gelb            | 1 St.  |
| Öl                        | 2 EL   |
| Linsen, grün              | 300 g  |
| Salz                      |        |
| Pfeffer, schwarz gemahler | 1 1 g  |
| Gemüsebrühe               | 1.5 L  |
| Petersilie, frisch        | 25 g   |

## Zubereitung



- 1. Suppengemüse waschen, schälen und jeweils würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
- 2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse ca. 3 Min. anbraten. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Dann die Linsen zugeben,mit Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt ca. 20-25 Min. bei mittlerer Stufe garen.
- 3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gemüseeintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 460 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate  | 72 g     |
| Eiweiß         | 24 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 6 g      |