



# Gemüse-Eintopf mit grünen Linsen

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
15min

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	1 g
Gemüsebrühe	1.5 L
Petersilie, frisch	25 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

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 zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe ggf. anrühren und in den Topf geben. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. bei mittlerer Stufe garen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gemüseintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

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