

Klassischer Linseneintopf

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 20min

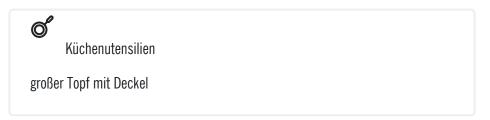




Zutaten

für 4 Portionen	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	1 EL
Speckstreifen	125 g
Linsen, grün	300 g
Gemüsebrühe	1 L
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahler	1
Zucker	
Essig	2 EL
Thymian, gerebelt	
Wiener Würstchen	8 St.

Zubereitung



- 1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Speck mit Zwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Linsen zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln.
- 2. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
- 3. Gemüse und Kartoffeln in den Topf geben. Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Thymian würzen und nochmals ca. 20 Min. köcheln. Die letzten 5 Min. Wiener Würstchen zugeben und zusammen erwärmen.
- 4. Lorbeerblatt entfernen, Linseneintopf abschmecken und auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	809 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	41 g