Linseneintopf mit Rosenkohl und Schwarzwälder Schinken



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, grün	300 g
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	1 L
Majoran, getrocknet	
Rosenkohl, frisch	600 g
Petersilie, frisch	20 g
Schwarzwälder Schinken	150 g
Essig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Linsen in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Karotte und Sellerie aus dem Suppengemüse waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Porree gründlich waschen, ggf. Wurzelende entfernen und ebenfalls grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Zwiebeln darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Linsen zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Restliches vorbereitetes Gemüse zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe ggf. anrühren und Gemüse damit ablöschen, Majoran zugeben. Suppe aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. köcheln. Hin und wieder umrühren.

3. Inzwischen Rosenkohl waschen, Strünke dünn abschneiden und halbieren. Nach ca. 15 Min. Kochzeit Rosenkohl zur Suppe geben und ca. 10 Min. mitgaren.

4. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Schwarzwälder Schinken klein würfeln. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Mit Schinken und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	502 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g