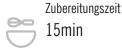


## Spitzkohleintopf mit Mettwurst

Zeit gesamt 30min



Schwierigkeit Einfach



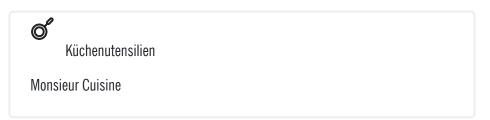
## Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	600 g
Kartoffeln, festkochend	400 g
Karotten	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Mettwurst	400 g
Petersilie, frisch	10 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Thymian, gerebelt	0.5 TL

Pfeffer, schwarz

## Zubereitung



- 1. Spitzkohl achteln, Strunk entfernen und waschen. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und ebenfalls würfeln. Zwiebel halbieren und schälen. Mettwurst in Scheiben schneiden.
- 2. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In den Mixbehälter Petersilie geben und 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen.
- 3. Zwiebel in den Mixbehälter geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Spitzkohl zugeben und 15 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl zugeben und 2 Min./Anbratstufe braten. Kartoffeln, Karotten, Mettwurst, heiße Gemüsebrühe, 1 TL Salz und Thymian zugeben. Spitzkohleintopf Linkslauf/15 Min./Stufe 1/100 °C garen.
- 4. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	426 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g