

# Bunter Linseneintopf mit Wiener Würstli

Gemüse und Crème fraîche

Family **schnell** Viel Gemüse 20 – 30 Minuten • 785 kcal • Tag 5 kochen

30



Wiener Würstli



Frühstücksspeck gewürfelt



braune Linsen



Lauch



Rüebli



vorw. festk. Kartoffeln



Petersilie, glatt



Crème fraîche aus Saland



Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pouletbouillonpulver\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Wiener Würstli 9)	4 x	50 g	8 x	50 g
Frühstücksspeck gewürfelt	1 x	90 g	2 x	90 g
braune Linsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Lauch	1 x	200 g	2 x	200 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	100 g	2 x	100 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Crème fraîche aus Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 900 g)
Brennwert	365 kJ/ 87 kcal	3284 kJ/ 785 kcal
Fett	6 g	54.1 g
- davon ges. Fettsäuren	2.6 g	23.8 g
Kohlenhydrate	4.1 g	36.9 g
- davon Zucker	1.6 g	14.5 g
Eiweiss	3.8 g	33.9 g
Salz	0.57 g	5.09 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Lauch** der Länge nach halbieren, gründlich auswaschen und nur den weissen und hellgrünen Teil in ca. 0.5 cm breite Ringe schneiden.

**Rüebli** schälen, quer halbieren und in ca. 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

**Kartoffel** schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.



## 2 Speck & Gemüse anbraten

Einen grossen Topf ohne Fettzugabe erhitzen und **Speckstreifen** und **Lauch** für 1 – 2 Min. unter Rühren anschwitzen.

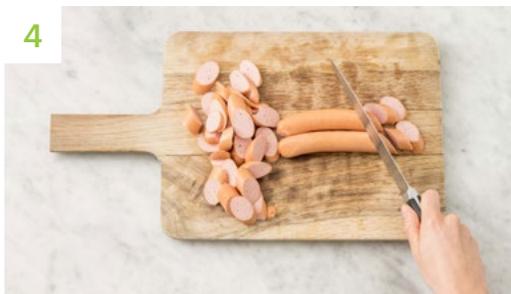
Das übrige **Gemüse** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen.



## 3 Gemüse braten

**Topfinhalt** mit 400 ml [800 ml] heissem **Wasser**\* ablöschen.

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver**\* einrühren und alles abgedeckt 12 – 15 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich genug ist. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## 4 Würstlis schneiden

**Linsen** in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen.

**Würstli** schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

**Linsen** und **Würstli** in den letzten 5 Min. mit in die **Suppe** geben.



## 5 Kräuter zubereiten

**Petersilienblätter** grob hacken und unter die **Suppe** rühren.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen.



## 6 Anrichten

**Linseneintopf** auf Schüsseln verteilen. Mit **Crème fraîche** toppen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

