Würstel-Linseneintopf mit Wintergemüse

Zutaten für 4 Personen
je 40 g Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln, Petersilienwurzel, Kartoffeln und Steckrüben
400 g braune Linsen
600 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
6 Wacholderbeeren
2 – 3 EL Essig
2 Paar Frankfurter oder Wiener Würstchen
2 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer

- Linsen über Nacht einweichen, danach abschütten, mit frischem Wasser weich kochen.
- Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln, Petersilienwurzel, Steckrüben in heißem Öl angehen lassen, Kartoffeln, zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, abgeschüttete Linsen zufügen, aufkochen, köcheln lassen, Lorbeerblätter, gedrückte Wacholderbeeren zugeben, auf den Punkt ziehen lassen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Würstchen in Scheiben schneiden, zur Suppe geben, mit heiß ziehen. Eintopf in Terrine oder tiefem Teller anrichten, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei und lactosefrei.

Nährwert pro Portion
547 kcal – 21 g Fett - 34 g Eiweiß – 54 g Kohlenhydrate – 4 BE