Gemüse-Eintopf mit grünen Linsen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	2 Bund
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Linsen, grün	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	1 g
Gemüsebrühe	1.5 L
Petersilie, frisch	25 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Suppengemüse waschen, schälen und jeweils würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse ca. 3 Min. anbraten. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Dann die Linsen zugeben,mit Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt ca. 20-25 Min. bei mittlerer Stufe garen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gemüseeintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	460 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g