



Spitzkohleintopf mit Mettwurst

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

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



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

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