



# HERZHAFTER LINSEN-GEMÜSE-EINTOPF

mit Karotten und Pastinaken



## HELLO BABY-GRÜNKOHL

*Baby-Grünkohl ist eine ganz besonders leckere Grünkohl-Variante. Perfekt zum Abschluss der Grünkohlsaison!*



Baby-Grünkohl



Knoblauchzehe



Kartoffel



Ingwer



Pastinake



Petersilie



Kirschtomaten



Balsamico-Essig



Linsen



Majoran



Zwiebel



Rucola

40 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss

Alles, was Du für diesen würzigen Linsen-Gemüse-Eintopf brauchst, ist ein großer Topf, aromatische Kräuter und jede Menge frisches Gemüse. Kombiniert ergibt das ein ganz besonderes Geschmackserlebnis, das auch am nächsten Tag noch wunderbar schmeckt! Lass Dir unser **veganes**, **fettarmes** und **ballaststoffreiches** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Knoblauchpresse** und ein **Sieb**. Entdecke den **herzhaften Linsen-Gemüse-Eintopf mit Karotten und Pastinaken**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Kartoffeln**, **Ingwer** und **Pastinake** schälen. **Zwiebel** in Streifen schneiden, **Kartoffeln** und **Pastinaken** in 2 cm große Würfel schneiden.



## 2 UND NOCH MEHR GEMÜSE...

Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken. Blätter vom **Majoran** abzupfen. **Kirschtomaten** halbieren. **Ingwer** fein reiben. 300 ml [600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



## 3 ...WAS NUN IN DIE SUPPE KOMMT

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten. Dann **Kartoffel-** und **Pastinakenwürfel** zugeben und 1 – 2 Min. weiterbraten. **Knoblauch** dazupressen und geriebenen **Ingwer** zufügen. **Tomatenhälften** zugeben, mit **Balsamico-Essig** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen.



## 4 LINSEN ZUR SUPPE GEBEN

Topfdeckel aufsetzen und 15 – 20 Min. weiterköcheln lassen, ab und an umrühren. **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 7 Min. vor Ende der Garzeit **Linsen** und den **Baby-Grünkohl** dazugeben, Deckel wieder aufsetzen.



## 5 SUPPE ABSCHMECKEN

Zum Schluss ½ der **Kräuter** und **Rucola** zufügen und alles gut umrühren. Evtl. noch mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Zucker** abschmecken.



## 6 FERTIGSTELLEN

**Linsen-Gemüse-Suppe** auf tiefe Teller verteilen, mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

# LASS ES DIR SCHMECKEN!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel <b>DE</b>	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	800 g
Ingwer <b>BR</b>	2 cm	4 cm
Pastinake <b>NL</b>	1	2
Petersilie/Majoran	10 g	20 g
Kirschtomaten	150 g	300 g
Balsamico-Essig <b>12)</b>	6 ml	12 ml
Linsen (Dose)	1	2
Baby-Grünkohl	100 g	200 g
Rucola	50 g	100 g

Gemüsebrühe\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	238 kJ/56 kcal	2154 kJ/511 kcal
Fett	1 g	7 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	9 g	81 g
– davon Zucker	2 g	22 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	20 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENEN

**12)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

**BR:** Brasilien **DE:** Deutschland **ES:** Spanien  
**NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC® zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at