

# Linseneintopf mit Kürbis

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Saisonaler Wintereintopf, fleischlos, preiswert, etwas fruchtig, dabei so lecker!

## Zutaten

- 250 g Tellerlinsen, gewaschen
- 1,5 l Rindfleisch oder Gemüsebrühe
- 500 g Hokkaido-Kürbis, entkernt, in 1 cm großen Würfeln
- 250 g Sellerie, klein gewürfelt
- 250 g Porree, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 1 säuerlicher Apfel, geschält, entkernt, gewürfelt
- 2 El Obstessig
- Einige Majoranblätter, gezupft
- 1 El Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Linsen für ca. 30 min in die kochende Brühe geben, dann folgen der Kürbis, Porree und Sellerie für weitere 15 min.

### Schritt2

Die Apfelwürfel mit dem Essig marinieren und 2 min. vor Garzeit Ende zur Suppe geben.

### Schritt3

Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen, abschmecken.

### Schritt4

Mit Majoran Blättchen garniert servieren.

**Rezeptart:** Eintöpfe, Vegetarisch **Tags:** fleischlos, saisonal, vegetarisch

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)565
- Fett (g)22
- KH (g)28
- Eiweiss (g)61
- Ballast (g)7

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/linseneintopf-mit-kuerbis/>