

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/>