



# apoday® Rezepte

## Linseneintopf mit Würstchen

50 g Linsen  
50 g Suppengrün (Zwiebel, Möhre, Knollensellerie,  
Petersilienwurzel) frisch oder TK  
200 ml Gemüsebrühe  
Petersilie  
Majoran  
Liebstöckel  
1 Wiener Würstchen (50 g)  
Salz  
Pfeffer  
Essig zum Abschmecken

Linsen mit kaltem Wasser abspülen. Zusammen mit dem Suppengrün in der Brühe aufkochen und 45 Minuten leise kochen lassen. Mit Petersilie, Majoran und Liebstöckel würzen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit das Würstchen zugeben. Erst am Ende der Kochzeit mit Pfeffer und Salz würzen, da die Linsen sonst hart bleiben. Nach Belieben mit Essig abschmecken.

336 kcal (1406 kJ), 17,8 g Eiweiß, 15,8 g Fett,  
29,1 Kohlenhydrate