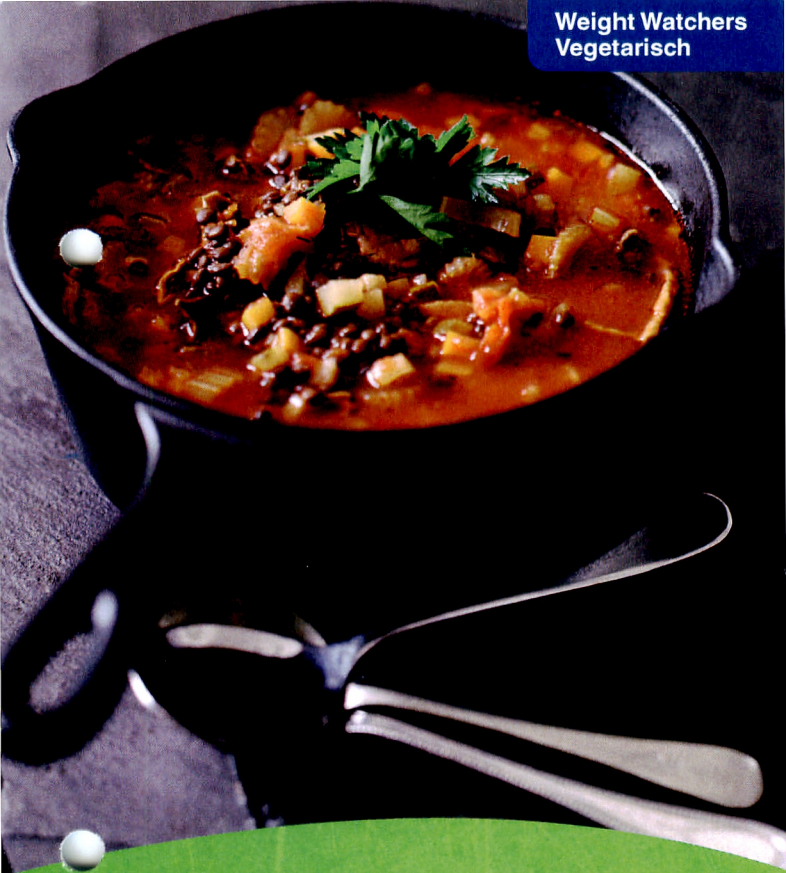


Weight Watchers  
Vegetarisch



## Winterlicher Linseneintopf

Energie: 1485 kJ/355 kcal | Dauer: 35 Min.



Pro Person

**weight watchers**



## Zutaten

|        |                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------|
| 1      | Zwiebel                                                  |
| 1      | Zucchini                                                 |
| 1      | Soloknoblauch                                            |
| 1      | Suppengemüse                                             |
| 1 TL   | Öl (B)                                                   |
| 70 g   | Tomatenmark                                              |
| 3 g    | French Spice                                             |
| 75 ml  | Weißwein, trocken (B)                                    |
| 425 ml | Tomaten, gehackt                                         |
| 700 ml | Gemüsebrühe (B)<br>(3 TL Instantpulver)                  |
| 425 ml | Linsen<br>(240 g Abtropfgewicht)<br>Salz und Pfeffer (B) |

B = Basiszutaten

## Utensilien

großer Topf, Sieb

## Gewürze

### French Spice:

1,2 g Tomaten, geschnitten  
0,5 g Paprikapulver, edelsüß  
0,4 g Oregano, gerebelt  
0,4 g Knoblauch, granuliert  
0,3 g Rosmarin, geschnitten  
0,2 g Thymian, gerebelt

## Zubereitung

- 1. Zwiebel** schälen und mit **Zucchini** würfeln. **Knoblauch** zerdrücken. Vom **Suppengemüse** den **Sellerie** putzen, die **Karotten** schälen und beides fein würfeln. **Lauch** waschen und in Ringe schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- 2. Öl** in einem Topf erhitzen und **Gemüse** zugedeckt ca. 5–6 Min. darin garen. **Tomatenmark** und **French Spice** unterrühren und ca. 1 Min. mitgaren.
- 3. Mit Wein** und gehackten **Tomaten** ablöschen. **Brühe** zugeben und aufkochen. Ca. 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Suppe** eingedickt ist.
- 4. Linsen** in einem Sieb waschen, abtropfen lassen, zum **Eintopf** geben und erwärmen. **Eintopf** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 5. Winterlichen Linseneintopf** auf Tellern anrichten und mit **Petersilie** bestreut servieren.

Guten Appetit!