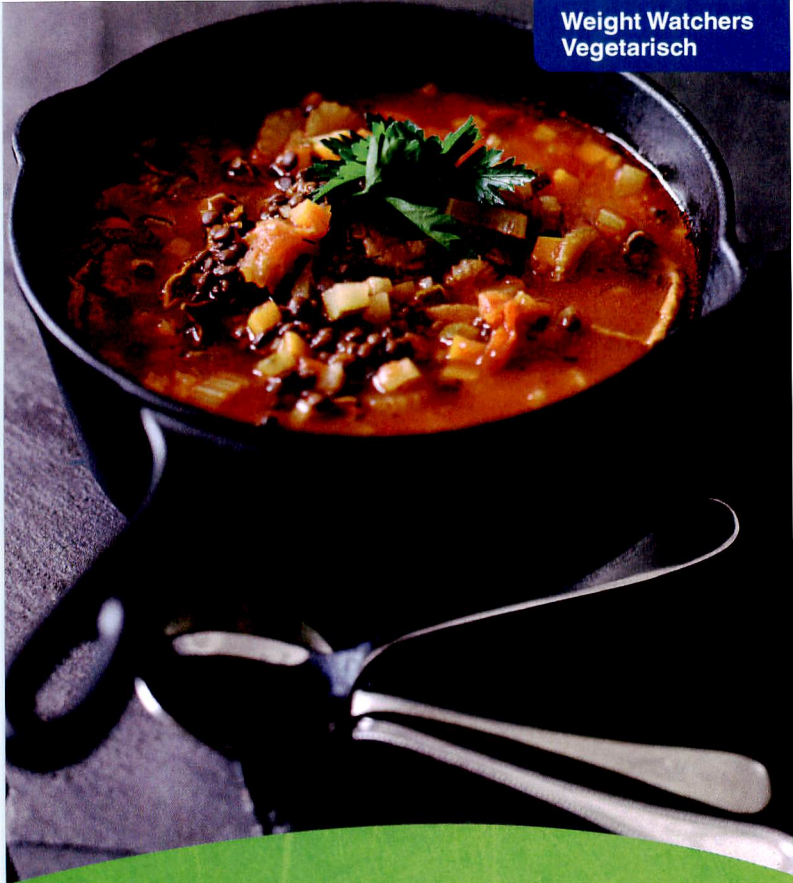


Weight Watchers
Vegetarisch



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)
	(3 TL Instantpulver)
425 ml	Linsen
	(240 g Abtropfgewicht)
	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!