

# MARLEY SPOON



## Würziger Linseneintopf

mit Chorizo



20-30min



2 Personen

Schwarze Belugalinsen werden in einer tomatigen Suppe mit Erdäpfeln, Sellerie und Karotten geköchelt und mit herzhafter Chorizo verfeinert. Das wärmt und macht satt, denn Linsen stecken voller kostbarer Ballaststoffe, die ein langes Sättigungsgefühl garantieren. Ein hervorragendes Wintergericht!



## Was du von uns bekommst

- Jungzwiebel
- Belugalinsen
- Adios Salz! mediterran
- Zwiebel
- Chorizo
- Kartoffeln
- Karotte
- Stangensellerie <sup>9</sup>
- geschälte Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 998.0kcal, Fett 45.8g, Eiweiß 43.4g, Kohlenhydrate 89.9g



### 1. Chorizo vorbereiten

Die Haut der **Chorizo** mit einem scharfen Messer pellen, dafür einmal die Wurst längs einschneiden, dann den Darm abpellen. Die **Chorizo** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



### 4. Chorizo braten

In einem mittleren Topf die **Chorizostücke** mit der **Zwiebel** und 1EL Olivenöl ca. 2-3Min. leicht anbraten, dann mit 1EL Mehl bestäuben und mit den **geschälten Tomaten** verrühren. Die **Linzen** und die Suppe hinzugeben und gut verrühren, ca. 10Min. köcheln lassen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** und die **Zwiebel** schälen, in ca. 0.5cm kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** schräg in dünne Scheiben schneiden.



### 5. Erdäpfel vorbereiten

Inzwischen die **Erdäpfel** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Zu der Suppe geben, mit **1EL der Gewürzmischung** abschmecken und weitere ca. 10-15Min. leicht köcheln lassen.



### 3. Suppe vorbereiten

400ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und anschließend einen Rindersuppenwürfel im kochenden Wasser auflösen.



### 6. Gemüse hinzugeben

Inzwischen die **Jungzwiebel** in feine Scheiben schneiden. Die **Karotten** und den **Sellerie** die letzten ca. 6-7Min. mitgaren lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit den **Jungzwiebel** garnieren.