

## Salsiccia-Eintopf mit roten Linsen,

Oliven und Basilikum

■ Draußen ist es kalt und Du sehnst Dich nach ein wenig Wärme? Dann ist unser Salsiccia-Eintopf heute genau richtig! Salsiccia schmeckt nicht nur gebraten gut, sondern macht sich auch in diesem Eintopf ganz wunderbar. Für ein wenig mediterrane Exotik sorgen Oliven und Basilikum. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



An Tag 1-3 kochen















Kalamata-Oliven









Staudensellerie

Balsamico-Essig

Knoblauchzehe

	2.0	4 Dawson on
Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Staudensellerie 9) [Ursprungsl. ESP]	1 Stange	2 Stangen
Fleischtomaten [Ursprungsl. ESP]	2	4
Salsiccia	100 g	200 g
rote Linsen	100 g	200 g
Kalamata-Oliven 15)	50 g	100 g
Basilikum	20 g	40 g
Balsamico-Essig 1)	6 ml	12 ml

Nährwerte	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100	
Brennwert (kJ/kcal)	2933/689	436/102	
Fett (g)	27	4	
- davon ges. Fettsäur	ren (g) 7	1	
Kohlenhydrate (g)	73	11	
- davon Zucker (g)	10	1	
Eiweiß (g)	37	4	
Ballaststoffe (g)	4	1	
Salz (g)	5	1	
Allergene: 1) Gluten 9) Sellerie			

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ........

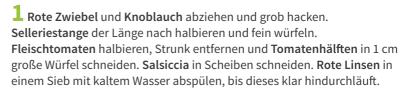
Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird.

Wasserkocher, Sieb, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.





2 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, gehackte Zwiebel und Knoblauch darin 1 – 2 Min. anbraten. Stufe etwas erhöhen, Salsicciascheiben zufügen und 2 – 3 Min. mitbraten.

**3** Linsen, Tomaten- und Selleriewürfel sowie 400 ml [800 ml] heißes Wasser zugeben. Eintopf bei mittlerer Hitze 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen.



4 In der Zwischenzeit: **Kalamata-Oliven** entsteinen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.

**TIPP:** Fest mit einer Tasse auf die **Oliven** drücken, so bekommst Du die Kerne einfacher entfernt.



5 Hälfte des gehackten Basilikums und entsteinte Oliven nach Ende der Garzeit unter den Eintopf rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem Basilikum bestreuen und mit etwas Balsamico-Essig beträufeln, dann genießen.