



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW51
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

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

schnell



Salsiccia



rote Linsen



Kalamata-Oliven



Basilikum



Fleischtomate



Staudensellerie



rote Zwiebel



Balsamico-Essig



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	1	2
Staudensellerie 9) [Ursprungs. ESP]	1 Stange	2 Stangen
Fleischtomaten [Ursprungs. 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 g

Brennwert (kJ/kcal)	2933/689	436/102
Fett (g)	27	4
- davon ges. Fettsäuren (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.

1 Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken. Selleriestange der Länge nach halbieren und fein würfeln.

Fleischtomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften in 1 cm große Würfel schneiden. Salsiccia in Scheiben schneiden. Rote Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

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.

