

Rezept

Gemüseintopf mit Würstchen

Ein Rezept von Gemüseintopf mit Würstchen, am 09.05.2024

Zutaten

| | |
|---|---|
| 200 g Möhren | 200 g mehligkochende Kartoffeln |
| 1 Zwiebel | 200 g grüne Bohnen (alternativ TK) |
| 100 g Blumenkohl (alternativ TK) | 100 g Tomaten |
| 4 EL Rapsöl | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 500 ml Gemüsebrühe |
| 8 Mini-Wiener | 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum, auch TK) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 601 kcal

Zubereitung

1. Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.
2. Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und abschrecken; häuten, vierteln und die Stielansätze abschneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln und Bohnen ca. 5 Min. unter Rühren dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Möhren und Blumenkohl zugeben und zugedeckt ca. 15 Min. garen. Würstchen und Tomaten einlegen und 2 Min. erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kräutern bestreuen.