



Wirsingintopf mit Würstchen

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- ¼ Wirsing
- 200 g Kohlrabi (im Winter besonders zu empfehlen: 200 g Steckrübe)
- 150 g Möhren
- 150 g Kartoffeln
- 1 Stange Sellerie
- 4 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Thymianzweige
- Ca. 375 ml Gemüsebrühe
- ½ Hand voll Petersilie
- 1 frische Knoblauchzehe
- ¼ unbehandelte Zitrone; Abrieb und Saft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Wiener Würstchen

Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, in Streifen schneiden und in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Kohlrabi, Möhre sowie Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- 2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und das gesamte Gemüse (bis auf den Wirsing) darin anschwitzen. Lorbeer und Thymian zugeben und mit der Brühe ablöschen. Alles zum Kochen bringen, den Wirsing ergänzen und etwa 20 Minuten bei niedriger Temperatur leise köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Brühe ergänzen.
- 3 Für die Gremolata die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit dem restlichen Öl, Zitronenabrieb und -saft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Thymian und das Lorbeerblatt aus dem Eintopf wieder entfernen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würstchen in Scheiben schneiden und in der Suppe warm werden lassen. In Suppenteller verteilen, die Gremolata darüber geben und servieren.

Nährwerte pro Portion 522 kcal, 2186 kJ

21,1 g Kohlenhydrate
16,5 g Eiweiß
41,4 g Fett

