

## Gemüse-Würstchen-Eintopf aus dem Thermomix



© Gemüse-Würstchen-Eintopf - Rezepte mit Herz



### Familienliebling: herzhaft, sättigend und megalecker!

#### "Unsere besten Low Carb Gerichte" aus dem Thermomix

Low Carb ist in aller Munde. Denn immer mehr Menschen schwören darauf, mit weniger Kohlenhydraten in Form zu bleiben oder zu kommen. Auch wir vom Rezepte mit Herz-Team haben die leichte Küche mit weniger Kohlenhydraten aus Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Getreideprodukten für uns entdeckt. Denn bei allem, was wir täglich kochen, backen und probieren, sitzt der Hosenbund dann ab und zu doch mal etwas zu eng. Gespart wird dann an Kohlenhydraten, aber auf keinen Fall am Geschmack! Denn auf Genuss wollen wir nicht verzichten. Damit keine Langeweile auf dem Teller aufkommt, haben wir die besten Gerichte des Rezepte-mit-Herz-Teams gesammelt. Die tun gut, schmecken gut und sind außerdem einfach gemixt – perfekt also, um ohne Stress den Alltag ein wenig leichter zu machen

**Für unsere Newsletter-Leser/innen gibt es das *Rezepte mit Herz* E-BOOK "Low Carb" jetzt als Treuebonus zum Downloaden und Ausdrucken!**

Einfach **Email-Adresse eingeben** und den **Link in unserer Willkommens-Email anklicken**.

Danach funktioniert deine Emailadresse als Schlüssel zum Freischalten deines E-Books“

Viel Spaß!

Außerdem stammt dieses Rezept aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche**. Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen - schaut am besten gleich mal rein! Es erwarten euch schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag - maximal 2,50 € pro Portion!



Diese tollen Thermomix-Rezepte laden im E-Book zum Genießen ein:

## Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>25 g</b>	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Bund Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	rote Chilischote
<input type="checkbox"/>	<b>300 g</b>	Kohlrabi
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Möhren
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	gelbe oder rote Paprika
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>2 TL</b>	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Dose stückige Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	<b>2 EL</b>	Sojasauce
<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Geflügelwürstchen
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer, griechischer Joghurt zum Servieren

## Zubereitung

1. Zwiebel abziehen und im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Öl zugeben, 3 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Hellgrüne von 2 Stück in feine Ringe schneiden, beiseitelegen. Von den restlichen Frühlingszwiebeln weiße und hellgrüne Teile in Stücken in den Mixtopf zugeben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Chili putzen, waschen, würfeln, ebenfalls in den Mixtopf geben.
2. Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, putzen und in mundgerechte Würfel bzw. Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles in den Mixtopf geben. Wasser, Gemüsebrühepaste, Tomaten und Sojasauce zugeben. Alles 25 Min./100 °C/ Linkslauf/Rührstufe garen.
3. Inzwischen Würstchen in schmale Scheiben schneiden. In den Mixtopf geben. Eintopf weitere 5 Min./100 °C/ Linkslauf/Rührstufe garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen und nach Belieben mit einem Klacks Joghurt servieren.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 380 kcal - 17 g E - 24 g F - 24 g KH