

## Winterlicher Bauerntopf aus dem Thermomix®



© Bauerntopf - Rezepte mit Herz



25 Min.



leicht



4 Portionen

Wärmend, herzhaft, lecker - ein toller Wintereintopf!

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	<b>20 g</b>	Öl
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Möhre
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Stange Lauch
<input type="checkbox"/>	<b>400 g</b>	Kartoffeln
<input type="checkbox"/>	<b>400 g</b>	Tomatenfruchtfleisch (Tetrapack)
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Kochsahne (15%)
<input type="checkbox"/>	<b>300 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>1 EL</b>	Gemüsebrühepaste oder - pulver
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Ras el Hanout
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Paprika edelsüß
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Oregano
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Dose Linsen (240 g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	<b>4</b>	Geflügel-Würstchen (à 30 g)
<input type="checkbox"/>	<b>2-3 EL</b>	Essig
<input type="checkbox"/>	<b>2 EL</b>	gehackte Petersilie
<input type="checkbox"/>	<b>4 TL</b>	Crème fraîche (30 % Fett)

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, vierteln. Im Mixtopf 3 Sek./Stufe 5 hacken. Herunterschieben. Öl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
2. Möhre und Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. In den Mixtopf zugeben und 10 Sek./Stufe 5 mixen. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Tomaten, Kochsahne, Wasser, Gemüsebrühepaste und Gewürzen zugeben und 25 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen.
3. Inzwischen Linsen abtropfen lassen. Würstchen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Beides zur Suppe geben, mit dem Spatel unterheben und 3 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 erwärmen.
4. Suppe mit Gewürzen und Essig abschmecken. Auf Schalen verteilen. Mit Petersilie und je 1 TL Crème fraîche garnieren und servieren.

## Nährwertangaben

Kalorien pro Portion: 410 kcal, 15 g E, 22 g F, 38 g KH