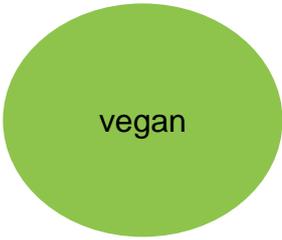


## Culture Food

### Rezept: Linsen-Eintopf deutscher Art (4 Portionen)

#### Zutaten

280 g Teller-Linsen  
20 g Rapsöl  
40 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
300 g Kartoffeln  
120 g Möhren  
200g Knollensellerie  
24 g Gemüsebrühe  
1200 ml Wasser  
nach Bedarf: Würstchen



vegan

#### Zubereitung

1. Teller-Linsen waschen und abtropfen. Möhren, Kartoffeln sowie Knollensellerie waschen, schälen bzw. pellen und das Gemüse in gleich große Würfeln schneiden.
2. Rapsöl in den Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten und im Anschluss Gemüse dazugeben und ca. 1min lang anschwitzen.
3. Linsen dazugeben und ca. 1min lang anschwitzen
4. Wasser dazugeben und ca. 30 Min köcheln lassen.
5. Nach Bedarf mit Würstchen o.ä. servieren. Fertig. Guten Appetit.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)