



30 min
unter **FR. 5.-**
pro Person

Pastinaken-Wurst-Eintopf

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Federkohl
- 400 g Pastinaken
oder Petersilienwurzeln
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 Rauchwürstchen, z. B. Freiburger
Bauernwurst oder Seeländerli
- 4 dl Bouillon
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Crème fraîche
- 2 EL grobkörniger Senf

Federkohl rüsten, grobe Blattrippen entfernen. Pastinaken und Kartoffeln in mundgerechte Stücke, Zwiebel in dünne Schnitze schneiden. Würste, Zwiebel, Pastinaken und Kartoffeln mit Bouillon in eine Pfanne geben. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten Federkohlblätter dazugeben und fertig köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf mit Crème fraîche und Senf anrichten.

Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 22 g Fett,
32 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/410 kcal

