

Waadtländer Saucisson auf Linsen-Kürbis-Gemüse



Meine Wahl.

- Gesamtzeit: 1 h
- Aktivzeit: 30 min
- Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 2** Waadtländer Saucissons
- 450 g** Kürbis
- 1 Stange** Lauch
- 1 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 Zweig** Thymian
- 250 g** kleine, braune Berglinsen
- 2.5 dl** Gemüsebouillon
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 880** kcal
- 45 g** Eiweiss
- 37 g** Kohlenhydrate
- 60 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Saucisson nicht im kochenden Wasser garen und während dem Garen nicht einstechen.

Zubereitung

- 1** Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden.
- 2** Wasser in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Saucissons hineingeben und bei milder Hitze (75 °C) ca. 30 Minuten lang garen.
- 3** In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch darin glasig dünsten, Kürbis, Thymian und Linsen zugeben und alles gut andünsten. Mit Bouillon auffüllen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 35 Minuten lang garen. Gelegentlich umrühren und nach Bedarf etwas vom Saucisson-Garfond zugeben. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.



Meine Wahl.

4

Saucissons abtropfen lassen, mit einer Gabel vorsichtig einstechen und das überschüssige Fett ablaufen lassen. Saucissons in Scheiben schneiden und auf dem Linsengemüse servieren.