

Gemüse Eintopf mit Gartengemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- alternativ: Rapsöl
- 1 Kohlrabi
- 450 g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 3 Kartoffeln
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 450 g (frisch oder TK) Rosenkohl
- 450 g (frisch oder TK) grüne Bohnen
- 450 g ausgepulte (frisch oder TK) Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Majoran

Zwiebel schälen, hacken und in einem großen Topf in Öl andünsten. Kohlrabi, Möhren und Lauch putzen, Kartoffeln schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. In den Topf zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das übrige Gemüse vorbereiten. Rosenkohl etwa 12 Minuten mitkochen, Bohnen etwa 10 Minuten. Erbsen erst kurz vor Garende hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und nach Belieben mit Kräutern wie etwa Majoran abschmecken.

Tipp:

Der Eintopf lässt sich sehr gut vorkochen. Im Kühlschrank hält er sich etwa drei Tage und lässt sich auch gut portionsweise einfrieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Renate Rühl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen