

Grünkohl-Eintopf

Deine Zutaten aus der Kiste:

Grünkohl
Karotten
Lauch
Pastinaken
Eventuell Selleriewürfel von letzter Woche

Was brauchst Du sonst:

5 Kartoffeln
Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Senf
Sonnenblumenöl

Wie geht das?

1. Grünkohl waschen, den Strunk in der Mitte herausschneiden. In Querstreifen schneiden
2. Lauch halbieren, waschen, in Ringe schneiden
3. Karotten waschen, nicht schälen oder nur Stellen herausschneiden, in Räder schneiden
4. Pastinaken waschen, schälen und fein würfeln
5. Kartoffeln schälen, grob würfeln
6. Einen großen Suppentopf nehmen, Öl erhitzen
7. Weil der Grünkohl am längsten braucht, kommt er zuerst in den Topf. 10 Minuten andünsten.
8. Übriges Gemüse hinzufügen, auch die Selleriewürfel, kurz mitandünsten
9. Wasser, Salz, Pfeffer, den Teelöffel Senf begeben, umrühren
10. Garzeit: Kommt darauf an, wie ihr es mögt. Traditionell wird Grünkohl ca. 2 h gekocht und noch besser schmeckt er am nächsten Tag... . Heute mag man Gemüse knackig, sobald die Kartoffeln nach 20 Minuten gar sind, könnt ihr den Eintopf löffeln.

Was passt dazu?

Ein paar ausgelassene Speckwürfel - zum Draufstreuen. Veganer - verzeiht.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin