

Herbstlicher Eintopf

Deine Zutaten aus der Kiste:

Bundzwiebeln
Spitzkohl
Grünkohl
Kohlrabi
Karotten

Was brauchst Du sonst:

etwas gutes Öl
Kartoffeln
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Das ganze Gemüse waschen
2. Aus dem Grünkohl immer in der Mitte den harten Strunk herausschneiden
3. Bundzwiebeln vom Bart befreien und in Ringe schneiden, Karotten und Kohlrabi in Würfel schneiden
4. Spitzkohl in feine Streifen schneiden
5. Kartoffeln schälen und würfeln
6. Wenn dann alles geschnippelt ist, einen großen Topf nehmen, Öl hineingeben und die Gemüsesorten andünsten. Dafür ist die Reihenfolge wichtig, wer eine lange Garzeit hat, kommt zuerst in den Topf, also: Grünkohl, Spitzkohl, Karotte, Kohlrabi, Bundzwiebeln und Kartoffeln nacheinander andünsten
7. Mit Wasser aufgießen, salzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, Deckel drauf
8. Einmal probieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Passt gut dazu:

Was passt gut zu einem Eintopf? Ich weiß es nicht. Probieren Sie es aus. Vielleicht geröstete Sonnenblumenkerne oder Brot

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin