

erntedank EINTOPF

KNACKIG



ernte dank Eintopf

Lactosefrei
Glutenfrei
Vegetarisch

1. In einen großen Topf die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Öl scharf anbraten. Zwischenzeitlich die Kartoffeln, den Kohlrabi, die Karotten, den Kürbis und die Bohnen putzen, waschen und in jeweils unterschiedlich große Würfel schneiden.
2. Mit 1-1,5 Liter Wasser auffüllen und dieses zum Kochen bringen. Alles in das kochende Wasser geben, mit etwas Salz, Pfeffer, Liebstöckel und Muskat würzen und ca. 20 Minuten gar kochen. Einfach zwischendurch mal testen, ob z.B. die Kartoffeln bereits gar sind.
3. Abschließend den Feta, die geschnittene Paprika, Petersilie, Schnittlauch und den Zimt hinzugeben und nochmals 5 Minuten auf mittlerer Stufe ziehen lassen.
4. Zum Schluss noch die Frühlingszwiebeln untermischen und abschmecken.

Guten Appetit!

Für 4 Personen

- 150 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, geschält, gewaschen, gewürfelt in 1x1 cm
- 200 g Kohlrabi, gewürfelt in 1x1 cm
- 150 g Karotten, gut gewaschen, gewürfelt in 0,5x0,5 cm
- 100 g grüne Bohnen (Buschbohnen), gewaschen, gestückelt
- 200 g Kürbis (Hokkaido), gewaschen, gewürfelt in 1x1cm
- 100 g Paprika, gewaschen, gewürfelt
- 50 g Frühlingszwiebeln, gewaschen, in Scheiben geschnitten
- 20 g Petersilie, fein grob geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 5 g Zimt
- etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Liebstöckel, Petersilie und Schnittlauch
- 100 g Fetakäse zum Servieren
- 1-1,5 Liter Wasser
- Rapsöl zum anbraten

Empfehlung:

Jeder Eintopf ist vielfältig und einzigartig. Hier sind der Gemüseanzahl und den Variationen keine Grenzen gesetzt. Gerne beim Servieren noch Nüsse, Chiasamen oder Hirse dazugeben, das erzeugt dann noch einen aufregenden Crunch.

Super geeigneter Kürbis für solche Eintöpfe ist der Hokkaido. Er ist leicht in der Bearbeitung, man kann alles verwenden und muss nur die Kerne raus machen. Super easy und geschmacklich top!

Ein Eintopf kann ruhig noch Stückchen haben mit etwas Biss, die Kartoffeln dürfen jedoch leicht verkocht sein für die Bindung. Beim Einsatz von Liebstöckel (Maggi-kraut) bekommt man den bekannten Geschmack auch ohne Pulver hin!