

Wurzelgemüse-Eintopf

Zutaten | 6 Portionen

2	Zwiebeln
½ Knolle	Sellerie
1	Petersilienwurzel
2	Pastinaken
2	Knoblauchzehen
4 EL	Rapsöl
2 l	Brühe
3	Möhren
500 g	Steckrübe
1	Kleiner Wirsing Kohl
5	Kartoffeln
	Salz, Pfeffer
	Majoran, Thymian, Bohnenkraut
	etwas Zucker
200 g	Schmand
½ Becher	Sahne
1 EL	gehackte Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitungszeit: 60 Min

Zubereitung:

- Zwiebeln, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinaken und Knoblauchzehen schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem Suppentopf in Öl anbraten.
- 2 Liter Brühe dazugeben.
- Möhren, Steckrübe, Wirsing und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und dazugeben.
- Alles aufkochen lassen, mit den Gewürzen würzen und ca. 35 Minuten köcheln lassen.
- Schmand und Sahne verrühren, Petersilie oder Schnittlauch dazugeben und als Topping auf den Eintopf geben.

Tipp:

Den Eintopf mit Kassler, in kleine Stücke geschnitten, verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
45,6 kcal	2,9 g	38,4 g	1,4 g	29,2 mg