

Rezept des Monats - November

Gesunder Gemüseeintopf

Zutaten für 5 Portionen:

- 4 Kohlrabi
- 1 Prise Salz
- 9 Kartoffeln
- 1½l Gemüsebrühe
- 6 Tomaten
- 3 Zucchini
- ½ Lauch
- 3 Paprika
- 500g grüne Bohnen
- 1 Prise Pfeffer
- 1EL Öl



1. Schritt:

Den Kohlrabi, die Paprika, die Zucchini und die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch und die Bohnen putzen, waschen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2. Schritt:

In einem sehr großen Topf das Öl erhitzen, zuerst den Lauch andünsten, dann mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Das vorbereitete und geschnittene Gemüse hinzufügen.

3. Schritt:

Mit Deckel den Eintopf circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Rühren köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.