



Gemüseintopf mit Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

Für den Gemüseintopf

- 300 g Kartoffeln, mehligkochend - in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 300 g Karotten - in 5-mm-Scheiben schneiden
- 250 g Wirsing - grob in Stücke schneiden
- 120 g Zwiebeln - fein hacken
- 100 g Knollensellerie - in 5-mm-Würfel schneiden
- 60 g Lauch - in 1-cm-Stücke schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Liebstöckel
- 1 TL gehackter Majoran
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Dann das ganze Gemüse und die Lorbeerblätter dazugeben und unter Rühren 5 Min. weiterschmoren.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen. Dann die Lorbeerblätter entfernen und mit Majoran, Liebstöckel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Gemüseeintopf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 209 kcal
- Kohlenhydrate: 36 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 3 g