

Gemüse Eintopf – basisch

Zutaten für 4 Portionen

Für den Gemüse Eintopf

- 500 g festkochende Kartoffeln – in 1-cm-Würfel schneiden
- 500 g Karotten – in 1-cm-Würfel schneiden
- 250 g Weisskohl (alternativ Wirsing) – in mundgerechte Streifen schneiden
- 120 g Sellerieknolle – in kleine Würfel schneiden
- 1 Stange Lauch (ca. 200 g) – in Ringe schneiden
- 70 g Zwiebel (ca. 70 g) – halbieren und in in feine Streifen schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 4 EL Erdnussöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Majoran
- 2 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für den Gemüse Eintopf das Öl in einem grossen Topf erhitzen und den Weisskohl ca. 3 Min. anbraten; dabei ständig rühren. Danach die Karotten, Sellerie und Zwiebeln hinzufügen und 3 Min. mitbraten.

Anschliessend die Kartoffeln und das Tomatenmark dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

Danach den Lauch und Majoran dazugeben und weitere 5 Min. mitköcheln.

Den Gemüseeintopf mit den Edelhefeflocken würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 275 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 12 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gemueseeintopf-basisch.html>