

Grünkohl-Eintopf mit Gemüse

Zutaten für 3 Portionen

Für den Grünkohleintopf

- 300 g Grünkohl - den Strunk entfernen; die Blätter in Streifen schneiden
- 150 g Kartoffeln, mehlig kochend - schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 80 g Karotten - schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 60 g Stangensellerie - Fäden ziehen und fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 2 EL Bio Margarine (oder Margarine selber machen)
- 2 EL Mandelmus oder Cashewmus
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Die Margarine in einem Topf erhitzen. Karotten und Sellerie darin ca. 3 Minuten andünsten, dann das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe auffüllen, das Lorbeerblatt dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe kurz aufkochen lassen, Kartoffeln und Grünkohl dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dann das Lorbeerblatt entfernen, Mandelmus einrühren und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Grünkohleintopf in eine Suppenschüssel füllen und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 356 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 14 g, Fett: 17 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gruenkohl-eintopf.html>