

Steckrüben-Wirsing-Eintopf mit Vollkornbrot-Topping

deftig-aromatisch

Für 4 Portionen

Eintopf: 80 g Zwiebeln ♦ 300 g Möhren ♦ 800 g Steckrüben (alternativ: 300 g Kohlrabi und 500 g festkochende Kartoffeln) ♦ 500 g Wirsing ♦ 3 EL Bratöl ♦ 1 TL Kümmelsamen ♦ 1,5 l Gemüsebrühe ♦ 2 EL getrockneter Majoran ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Topping:** 50 g Sonnenblumenkerne ♦ 1 kleine Knoblauchzehe ♦ ½ Bund Lauchzwiebeln ♦ 2 Scheiben Vollkornbrot ♦ 1-2 EL Bratöl ♦ **Auf Wunsch:** frischer Majoran für die Garnitur

1. Für den Eintopf Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Steckrüben schälen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

2. Öl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen, Möhren, Steckrüben und Kümmel zugeben und alles ca. 3 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf kochen. Wirsing zugeben und weitere 10 Minuten kochen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

3. Inzwischen für das Topping Sonnenblumenkerne in Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und zur Seite stellen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Brot tosten und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl in Pfanne erhitzen, Brotwürfel zugeben und 3-4 Minuten knusprig anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln und Sonnenblumenkerne zugeben, alles erwärmen und salzen. Eintopf mit Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Auf Wunsch mit Majoran garnieren. Zusammen mit Topping servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: ca. 358 kcal, 1500 kJ, 11 g EW, 34 g KH, 19 g F, 3 BE

KÜCHEN-TIPP: Wer es scharf mag, kann eine fein gewürfelte rote Chilischote zusammen mit den Zwiebeln anbraten!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

