

Gemüseeintopf

Zutaten

Menge	Einheit	Zutat	Detail
7714.29	Gramm	Kartoffel	
10.29	Bund	Suppengrün	(mittelgroß)
10.29	Stück	Zwiebel	
10.29	Stück	Knoblauchzehen	
10.29	Stück	Kohlrabi	
2400.0	Gramm	Räuchertofu	
102.86	Gramm	Petersilie	
205.71	Gramm	Gemüsebrühe	
171.43	Gramm	Salz	
102.86	Gramm	Pfeffer	

Zubereitung

1. Kartoffeln sowie Karotten und Sellerie aus dem Suppengrün schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Lauch aus dem Suppengrün in feine Ringe schneiden und gründlich waschen. In einem Sieb abtropfen lassen.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Kohlrabi schälen. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden, Knoblauch pressen. Währenddessen Bohnen, Blumenkohl und Erbsen antauen lassen.
4. Nun Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und das vorgeschnittene Gemüse darin anbraten. Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Gemüsebrühe und grüne Bohnen dazugeben und aufkochen lassen. Anschließend 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse noch leicht bissfest ist.
6. Nun das restliche angetaute Gemüse in den Gemüseeintopf mit Kartoffeln geben. Diesen erneut aufkochen und noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Zuletzt nach Belieben abschmecken und mit gehackter Petersilie aus dem Suppengrün garnieren.

Gemüseeintopf

Anmerkungen für nächste Planung