

## Würziger Rübeneintopf

mit frischem Kalette-Slaw

Pssst, kennst Du schon unsere kulinarische Neuentdeckung Kalette? Diese Kreuzung zwischen Grünkohl und Rosenkohl zählt für uns definitiv zu den spannendsten Food-Trends in diesem Jahr! In unserem aromatischem Krautsalat schmeckt das gesunde Gemüse besonders lecker. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



An Tag 1-5 kochen kalorienarm, veggie, ballaststoffreich, glutenfrei



Kartoffel



Kalette



Dactinako



Karotte



7i+ron



Schmano



7wiohol



Knoblauchzehe





Potorsil



Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotte [Ursprungsl. DE]	2	4
Pastinake [Ursprungsl. FRA]	2	4
vorw. festk. Kartoffel [Ursprungsl. DE]	2	4
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Petersilie/Schnittlauch	je 5 g	je 10 g
Gewürzmischung "Gulaschgewürz	" <b>15</b> ) 2 g	4 g
Kalette	150 g	300 g
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	1/2 🕀	1
Schmand 7)	150 g	300 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 1000 g)	pro 10
Brennwert (kJ/kcal)	2214/539	219/53
Fett (g)	25	2
- davon ges. Fettsäur	ren (g) 13	1
Kohlenhydrate (g)	56	6
<ul><li>davon Zucker (g)</li></ul>	5	1
Ballaststoffe (g)	8	1
Eiweiß (g)	10	3
Salz (g)	4	0
Allergene: 7) Lact	ose	

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

♦ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

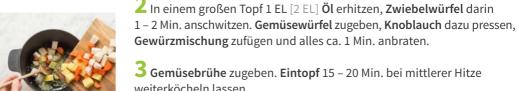
Was zum Kochen gebraucht wird.

Wasserkocher, großer Topf, Knoblauchpresse, kleiner Topf, Sieb, große Schüssel



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

**Line State State Karotten**, **Pastinaken** und **Kartoffeln** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln. Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 500 ml [1000 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.





4 In der Zwischenzeit: In einem kleinen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Kalette darin 5 – 6 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zitrone halbieren.



- 5 In eine große Schüssel ½ des **Schmands** geben, 1 EL [2 EL] Zitronensaft dazu pressen und mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Den blanchierten Kalette darin marinieren.
- Caralle Rübeneintopf auf tiefe Teller verteilen, je 1 EL Schmand darauf geben, mit Schnittlauchröllchen und gehackter Petersilie bestreuen. Zusammen mit Kalette-Slaw genießen.

