



SUPPE

Herbst-Eintopf

11/2022 | Bildhinweis: Shutterstock

ZUBEREITUNG



Zu Beginn die Zwiebel schälen, gemeinsam mit dem Rindfleisch in Würfel schneiden und in einem mit Rapsöl erhitzten Topf etwa fünf Minuten scharf anbraten.

Die Topinambur-Knolle, die Schwarzwurzel, die Möhren, die Steckrübe, die Pastinake und den Kohlrabi schälen. Den Porree und die Petersilie waschen. Anschließend alles in kleine Stückchen beziehungsweise Scheiben schneiden und bis auf die Petersilie mit in den Topf hineingeben.

Nachdem das Gemüse einige Minuten gedünstet wurde, wird die Gemüsebrühe hinzugegossen. Für den Geschmack werden noch zusätzlich zwei Lorbeerblätter hineingelegt, die vor dem Verzehr wieder entfernt werden. Alles zusammen jetzt 25 bis 30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Zum Schluss den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und zum Servieren mit der Petersilie garnieren.

ZUTATEN



- 130 g Rindfleisch
- ½ Topinambur-Knolle
- 1 Schwarzwurzel
- 2 Möhren
- ½ Steckrübe
- 1 Pastinake
- 1 Kohlrabi
- 1 Stängel Porree
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1 Stängel Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Wer es lieber cremig mag, kann zum Ende der angegebenen Kochzeit das Gemüse mit einem Mixstab pürieren.

gesund + aktiv informiert

Alle im Rezept angegebenen Gemüsesorten haben im November Saison. Wer sich saisonal ernährt, schenkt seinem Körper die Nähr- und Mineralstoffe, die er in der entsprechenden Jahreszeit am dringendsten benötigt.