Rezept des Monats Februar 2024
Spitzkohl-Pastinaken-Eintopf

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Zwiebel
4 Pastinaken
2 Karotten
1 Kartoffel
1 Apfel
400 g Spitzkohl
4 EL Olivenöl
200 ml Weißwein
1 l Gemüsefond
Salz
1 EL Bio Orangen-Abrieb
4 EL gehackte Petersilie
3 g frischer Meerettich

Zubereitung: 1. Zwiebeln, Pastinaken, Karotten, Kartoffel und Apfel schälen. Den Spitzkohl vierteln und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel, die den Apfel und die Kartoffel in Würfel, das restliche Gemüse in Scheiben schneiden.

2. Die Zwiebel in Olivenöl andünsten. Dann Pastinaken, Spitzkohl und Karotte dazugeben und andünsten. Anschließend die Kartoffel und den Apfel dazugeben. Mit dem Wein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Den Gemüsefond dazugeben, salzen und aufkochen lassen. Anschließend 15-20 Min. leicht köcheln lassen.

3. Den Orangenabrieb hineingeben und die Suppe abschmecken. In tiefen Tellern oder Schüsseln servieren. Mitfrischer Petersilie bestreuen und zum Schluss den frischen Meerrettich darüber reiben.

Zubereitungszeit: 25 Minuten Garzeit: ca. 25 Minuten

p. Pers. 275 kcal / 6 g EW / 12 g Fett / 18 g KH