

Eintöpfe für die Winterzeit

Seelenwärmer

Es braucht nur ein paar einfache Zutaten, um einen duftenden Eintopf mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Reis, Graupen und gutem Fleisch und Fisch zu zaubern

Rezepte: Kathy Heiden und Amelie Flum | Fotos & Styling: Frauke Antholz

- 1 Graupeneintopf mit Hühnchen
- 2 Scharfe Kohlsuppe mit knusprigem Kasseler
- 3 Möhreintopf mit gerösteten Zwiebeln
- 4 Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf
- 5 Fisch-Gemüse-Eintopf mit Safran (v.l.n.r.)





Graupeneintopf mit Hühnchen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

GARZEIT 1 Std. 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1,3 kg küchenfertiges Hühnchen
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 l Wasser
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- Salz
- 300 g Möhren
- 200 g Staudensellerie
- 1 Stange Lauch
- ½ Bund glatte Petersilie
- 200 g Perlgraupen
- ½ TL getrockneter Majoran
- Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

1. Das Hühnchen kalt abspülen. Das Suppengrün schälen und würfeln. Die Zwiebel ungeschält halbieren. Das Hühnchen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen, wiederholt abschäumen. Suppengrün, Zwiebel, Lorbeer, Pfeffer und etwas Salz zugeben und aufkochen. Das Hühnchen bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. offen kochen. Hühnchen aus der Brühe nehmen, das zarte Fleisch auslösen und in kleine Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb umfüllen.

2. Möhren schälen, fein würfeln. Sellerie in feine Scheiben schneiden. Lauch in feine Stücke schneiden, Petersilie fein hacken. Brühe aufkochen und Graupen hineingeben. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. quellen lassen. Möhren und Lauch zugeben, 15 Min. kochen.

3. Fleisch, Sellerie und Majoran in die Suppe geben und erwärmen. Die Suppe mit etwas Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Vor dem Servieren die Petersilie zugeben.

Pro Portion: 802 kcal | 75 g E | 33 g F | 51 g KH



Scharfe Kohlsuppe mit knusprigem Kasseler

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

GARZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 200 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- ½ Weißkohl
- 1 rote Chili
- 3 EL Butter
- ½ EL Kümmel
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- ½ EL getrockneter Majoran
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Zweige Liebstöckel
- 2 Scheiben Kasseler

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Den Kohl putzen, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Chili halbieren und entkernen.

2. 1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Zwiebel, Kohl, Chili, Kümmel, Paprika und Majoran zugeben und alles kräftig anschwitzen. Beginnt das Gemüse zu bräunen, Kartoffelwürfel hineingeben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker würzen. Liebstöckel zugeben und die Suppe zugedeckt ca. 40 Min. köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit den Kasseler in Würfel schneiden. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kasselerwürfel darin knusprig braten. Liebstöckel aus der Suppe nehmen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und das Kasseler darübergeben.

Pro Portion: 296 kcal | 17 g E | 16 g F | 21 g KH



Möhreneintopf mit gerösteten Zwiebeln

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

GARZEIT 55 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g durchwachsener Speck
- 1,5 l Wasser
- 750 g Möhren
- 250 g Kartoffeln
- 1 Msp. Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 Bund Petersilie
- 4 Rinder Wiener Würstchen

ZUBEREITUNG

1. Den Speck in feine Würfel schneiden, mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 30 Min. köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit die Möhren schälen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse in den Topf geben, mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und alles für 15–20 Min. garen.

3. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun anrösten. Die gehackte Petersilie unterheben.

4. Rinder Wiener Würstchen in Scheiben schneiden, in den Möhreneintopf geben und kurz warm werden lassen. Den Eintopf auf tiefe Teller geben und die Zwiebel-Petersilienmischung darauf verteilen. Den Möhreneintopf am besten heiß mit etwas Brot servieren.

Pro Portion: 707 kcal | 17 g E | 61 g F | 24 g KH



Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

GARZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 200 g Rosenkohl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Mandeln
- 20 g Sbrinz oder Greyerzer
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und würfeln. 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. sanft köcheln lassen.

2. Inzwischen den Rosenkohl putzen und waschen, dann jedes Röschen vorsichtig in einzelne Blättchen zerteilen. In den Eintopf geben und weitere 5 Min. garen.

3. Für das Pesto die Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und den Knoblauch schälen. Beides mit Mandeln, Käse und dem übrigen Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz weiteres Olivenöl zugeben, das Pesto sollte jedoch eher fest sein.

4. Den Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenschalen verteilen und mit einem Klecks Petersilienpesto servieren.

Pro Portion: 380 kcal | 10 g E | 22 g F | 35 g KH



Fisch-Gemüse-Eintopf mit Safran

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

GARZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Wirsing
- 4 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL Rapsöl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 l heißer Fischfond
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 getrocknete rote Chili
- 400 g Kabeljaufilet
- Salz und Pfeffer
- 2 EL grob gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Wirsing, Möhren und Staudensellerie waschen. Den Wirsing in Streifen schneiden, die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Staudensellerie entfädeln und in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Schalotten schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Sellerie, Schalotten und Knoblauch hineingeben und darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen. Die Gemüsebrühe sowie Wirsing, Safran, Lorbeerblatt und Chili zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen den Kabeljau trocken tupfen, entgräten und in mundgerechte Stücke schneiden. Zum Eintopf geben und weitere 5 Min. garen. Den Fisch-Gemüse-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Lorbeerblatt und Chili entfernen und die gehackte Petersilie zugeben.

Pro Portion: 313 kcal | 37 g E | 8 g F | 12 g KH

TIPP: Wer keinen Safran mag oder bekommt, kann auch Kurkuma (Gelbwurz) oder edelsüßes Paprikapulver für den Eintopf verwenden.

