



Norddeutscher Gemüseeintopf



Rezeptinfo

Zutaten für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Kochzeit

pro Portion (375 g): 1883 kJ, 450 kcal, 60,5 g Kohlenhydrate, 14,3 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 46,5 mg Cholesterin, 4,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zutaten

Für den Eintopf:

400 g	festkochende Kartoffeln
4	Möhren
1	kleiner Kohlrabi
200 g	weiße Riesenbohnen
2 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl
500 ml	Vollmilch
200 ml	Schlagsahne
2 Prisen	Muskat
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Schalotten
1 EL	gekörnte Gemüsebrühe
200 g	grüne Bohnen, TK
200 g	Erbsen, TK
1 Bund	glatte Petersilie

Zum Servieren:

1	Bauernbrot
50 g	Butter
1 TL	Salz

Zubereitung

Kennst Du Schnüschn? Nein? Dann wird es höchste Zeit. Dieser vegetarische Suppenklassiker aus Norddeutschland passt in jede Jahreszeit und schmeckt cremig-mild. Kartoffeln, Kohlrabi, Karotten, Erbsen, dicke und grüne Bohnen werden in einer Milchschnitz gekocht und mit frischer Petersilie serviert. Einfach köstlich! Also nicht lang schnacken und Schnüschn probieren!

Step 1:

Im ersten Schritt kannst du die Kartoffeln waschen und mit Schale für ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Danach die Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Wenn du möchtest, kannst du die Kartoffeln schon am Vortag kochen. Dann pellen du die Kartoffeln und schneidest sie in breite Scheiben. Als nächstes schälst du noch die Möhren und den Kohlrabi. Die Möhren werden in schräge Stücke und der Kohlrabi in Stifte geschnitten. Nun noch die weißen Bohnen abgießen.

Step 2:

Als nächstes erhitzt du die Hälfte der Butter in einem Topf, gibst Mehl dazu und schwitzt beides an. Jetzt gießt du Milch hinzu und rührst alles mit dem Schneebesen gut um. Nun kannst du die Sahne zugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis eine leicht sämige Flüssigkeit entstanden ist. Diese dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Step 3:

In einem weiteren Topf kannst du die restliche Butter zerlassen. Die Schalotten pellen, klein schneiden, darin andünsten und mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Dann fügst du Möhren hinzu und lässt es für ca. 5 Minuten köcheln. Nun den Kohlrabi zugeben, nochmal 5 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss kommt das Gemüse mit dem Fond zur Milchsuppe dazu. Zum Schluss kannst du die Bohnen, Erbsen, grüne Bohnen und Kartoffeln in die Suppe geben und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Nun in einem Suppenteller, ggf. mit etwas Bauernbrot servieren.