



Herbstlicher Möhreneintopf



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1098 kJ, 262 kcal, 48,3 g Kohlenhydrate, 6,1 g Eiweiß, 7,8 g Fett, 9 mg Cholesterin, 7,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie **schnell**

Zubereitung

Mmmmmh – Möhreneintopf! Super schnell zubereitet aus Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln und leckeren Kräutern wird einem nicht nur warm ums Herz. Kleiner Tipp: Sollte noch etwas Eintopf übrigbleiben, könnt ihr diesen portionsweise einfrieren und habt im Handumdrehen eine schnelle Mahlzeit griffbereit. Einfach perfekt für den Herbst!

Step 1:

Im ersten Schritt kannst du die Möhren schälen und die Enden abschneiden. Dann der Länge nach vierteln und die Viertel in schräge Scheiben schneiden. Jetzt schälst du die Kartoffeln und würfelst sie grob. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken.

Step 2:

Im nächsten Schritt in einem großen Topf Butter und Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten. Dann gibst du die Möhren und die Kartoffeln hinzu. Alles kurz andünsten und mit 1 Liter Gemüsebrühe aufgießen. Nun die Lorbeerblätter, Thymian und Pimentkörner hinzugeben und den Eintopf für ca. 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Step 3:

Im letzten Schritt mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft an den Eintopf geben und die Lorbeerblätter und Thymianzweige entfernen. Mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Zutaten

Für den Eintopf:

600 g	Möhren
600 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
2 EL	gekörnte Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
4 Zweige	frischer Thymian
4	Pimentkörner
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Prise Muskatnuss
1/2	Zitrone
1 Bund	Petersilie