

# Gemüse Eintopf mit Gartengemüse ★★★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Zwiebel
- ½ EL Olivenöl
- alternativ: Rapsöl
- ½ Kohlrabi
- 225 g Möhren
- ½ Stange Lauch
- 2 große Kartoffeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- 225 g (frisch oder TK) Rosenkohl
- 225 g (frisch oder TK) grüne Bohnen
- 225 g ausgepulte (frisch oder TK) Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Muskat

Die Zwiebel schälen, hacken und in einem großen Topf in Öl andünsten. Kohlrabi, Möhren und Lauch putzen, Kartoffeln schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. In den Topf geben und kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das übrige Gemüse vorbereiten. Den Rosenkohl etwa 12 Minuten mitkochen lassen, die Bohnen etwa 10 Minuten, die Erbsen erst kurz vor Garende hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer nach Belieben mit Kräutern, etwa Majoran und Muskat, abschmecken und servieren.

### **Tipp:**

Der Eintopf lässt sich sehr gut vorkochen. Im Kühlschrank hält er sich etwa drei Tage und lässt sich auch gut portionsweise einfrieren.

### **Nährwerte (pro Portion):**

ca. **276 kcal**, 19 g Eiweiß, 4 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 16 g Ballaststoffe