

Grünkohleintopf mit Birne - vegetarisch

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Eintopf

500 g Grünkohl
2 kleine Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
3 Stangen Staudensellerie
2 Möhren
2 große Birnen
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
150 g Graupen
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Für die Croûtons

1/2 Baguette
4 Esslöffel Butter

Regionales Superfood – klingt das nicht gut? Es klingt nicht nur gut, das grüne Wintergemüse schmeckt auch noch fantastisch. Zur Abwechslung kommen weder Speck noch Mettwurst in den Grünkohleintopf, dafür aber süße Birnen. In Butter geschwenkte und somit super knusprige Croûtons kommen noch on top.

- 1 -

Grünkohl gründlich waschen und von den Stielen zupfen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Grünkohl portionsweise ca. 2-3 Minuten blanchieren. Blätter unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und klein schneiden.

- 2 -

Frühlingszwiebeln, Birnen und Staudensellerie waschen. Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in Ringe schneiden. Birnen vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

- 3 -

Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Möhren und Staudensellerie darin andünsten. Graupen, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt dazugeben und kurz mit dünsten. Dabei immer wieder umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

- 5 -

Grünkohl unter das Gemüse rühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

- 6 -

Für die Croûtons Baguette in Würfel schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Baguettewürfel darin rundherum knusprig braten.

- 7 -

Grünkohleintopf mit Birne - vegetarisch

Kurz vor dem Servieren Birnenwürfel unter den
Grünkohleintopf mischen und mit Croûtons toppen.