

Steckrübeneintopf

aus: , Kiel, Wiedemann; GU, Kürbis Mangold & Co.

Zutaten für 4 Portionen:

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1 Steckrübe (etwa 600 g)
500 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
50 g Butter
1 l Gemüsebrühe (selbstgemacht oder Fertigprodukt)
1 - 2 Stangen Lauch (etwa 300 g)
1 Bund Petersilie oder
1 Schälchen Kresse
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL Sojasauce
1 TL Senf

- Die Steckrübe und die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.
- In einem Topf 1 Eßlöffel Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Die Steckrüben- und Kartoffelwürfel dazugeben. Die Brühe angießen und den Eintopf in etwa 20 Minuten garen.
- Inzwischen den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In den Eintopf geben und mitgaren.
- Die Petersilie waschen und hacken oder die Kresse abschneiden.

Die restliche Butter in den Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Senf kräftig würzen. Zum Schluß die Petersilie oder die Kresse darüber streuen.

Pro Portion etwa 990 kJ