Rezept

Lauch-Mangold-Eintopf mit Pfeffer

Ein Rezept von Lauch-Mangold-Eintopf mit Pfeffer, am 29.04.2024

Zutaten

450 g	Mangold
4	festkochende Kartoffeln
3 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
200 g	Sahne
	Salz
2	Stangen Lauch
1	Knoblauchzehe
2 EL	eingelegte grüne Pfefferkörner
900 ml	Gemüsebrühe
250 g	geräucherte Bücklingfilets
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold in einzelne Blätter teilen (sehr große Blätter längs durchschneiden) und waschen. Grüne Blätter und weiße Stiele voneinander trennen und jeweils in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in 0,5 cm breite Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und 1 cm groß würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Die Pfefferkörner fein hacken und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

2. Öl in einem Suppentopf erhitzen. Darin Mangoldstiele, Lauch und Knoblauch 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe, Sahne, Thymian und Pfeffer unterrühren und alles zugedeckt 25-30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, dabei 15 Min. vor Garzeitende die Mangoldblätter unterrühren. Inzwischen die Fischfilets häuten und in mundgerechte Stücke schneiden. Suppe mit Salz und Muskat würzen, in Teller geben und den Fisch darauf verteilen.