Rezept

Kartoffel-Grünkern-Eintopf

Ein Rezept von Kartoffel-Grünkern-Eintopf, am 25.04.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel
150 g	Möhren
100 g	Grünkern
1/2 Stange	Lauch
	Pfeffer
350 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 EL	Olivenöl
600 ml	Gemüsebrühe
	Salz
4 Stängel	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 7 g F, 10 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel, die Kartoffeln und die Möhren schälen. Die Zwiebel fein hacken, Kartoffeln und Möhren in 1–2 cm große Stücke schneiden.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel, Kartoffeln und Möhren andünsten. Nach 2–3 Min. den Grünkern dazugeben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar und der Grünkern weich ist. Dabei immer wieder mal umrühren.

3. Lauch putzen, gründlich waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Nach ca. 20 Min. zum Eintopf geben und mitgaren.

4. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kurz vor dem Servieren über den Eintopf streuen.