Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Kartoffel-Zucchini-Eintopf mit Würstchen

Ein Rezept von Kartoffel-Zucchini-Eintopf mit Würstchen, am 16.04.2024

Zutaten

700 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
2	Mettenden (vorgegart; ohne Zuckerzusatz)
2 EL	Vollkorn-Dinkelmehl
2 EL	mittelscharfer Senf (ohne Zuckerzusatz)
	Salz
¼ Bund	Schnittlauch
300 g	Zucchini
2 EL	Butter
100 g	Sahne
2 EL	Senfkörner
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 935 kcal, 60 g F, 32 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Min. garen. Zucchini dazugeben und 10 Min. mitkochen. Dann das Wasser abgießen.

2. Die Mettenden in Scheiben schneiden. Die Butter in einem großen Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und gründlich verrühren. Die Mehlschwitze mit der Sahne ablöschen und aufkochen. Senf und Senfkörner dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kartoffeln, Zucchini und Mettenden zur Sauce geben und unterrühren. Sollte der Eintopf zu dick sein, noch etwas Wasser zugeben. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Eintopf auf zwei Schüsseln verteilen und mit dem Schnittlauch garnieren.