Rezept

Kohl-Hafer-Eintopf

Ein Rezept von Kohl-Hafer-Eintopf, am 10.12.2025

Zutaten

400 g	Weißkohl
200 g	Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kümmel
1 EL	edelsüßes Paprikapulver
100 g	Haferkörner
	Pfeffer
2 EL	Apfelessig
1	große Möhre
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
750 ml	Gemüsebrühe
	Salz
½ Bund	Petersilie
100 g	saure Sahne (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 30 g F, 14 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Kohl waschen, putzen, halbieren und ohne Strunk quer in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Möhre putzen, schälen, längs halbieren und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ca. 2,5 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

2. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Kohl und Kümmel bei großer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln dazugeben, 3-4 Min. unter Rühren mitbraten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, kurz andünsten. Brühe zugießen, Hafer einstreuen, salzen und pfeffern. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 30 Min. kochen.

3. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und mittelfein hacken. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit Petersilie bestreut und je einem Klecks saurer Sahne servieren.