Rezept

Schwarzkohleintopf mit Fenchel, Champignons und Tomaten

Ein Rezept von Schwarzkohleintopf mit Fenchel, Champignons und Tomaten, am 06.06.2025

Zutaten

2 Stangen	Staudensellerie
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Schwarzkohl
4	Fleischtomaten
	frisch gemahlener Pfeffer
1	kleine Fenchelknolle
10	Champignons (ca. 60 g)
50 g	Schwarte vom Parmaschinken oder Bauchspeck am Stück
	Salz
2 EL	Weißweinessig
50 g	frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 12 g F, 14 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Sellerie putzen, waschen und entfädeln. Den Fenchel putzen, waschen, vierteln und vom harten Strunk befreien. Die Zwiebel schälen und zusammen mit Sellerie und Fenchel klein würfeln. Die Champignons feucht abreiben, die trockenen Schnittstellen abschneiden und die Pilze halbieren.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Sellerie, Fenchel, Zwiebel und Champignons zusammen mit der Schinkenschwarte darin 4 Min. anbraten.

3. Inzwischen den Schwarzkohl waschen und trocken schütteln. Dicke Blattrippen entfernen, die Blätter quer in 1 cm dicke Streifen schneiden, zum Gemüse in den Topf geben und 4 Min. mitdünsten. Mit 1 l Wasser aufgießen, salzen, aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze offen kochen lassen.

4. Inzwischen die Tomaten oben und unten mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 4 Sek. darin ziehen lassen. Die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten in die Suppe geben und diese weitere 15 Min. köcheln lassen.

5. Die Schwarte aus dem Eintopf entfernen und diesen mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schwarzkohleintopf auf vier tiefe Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.