

Rezept

Veganer Grünerneintopf mit Gemüse

Ein Rezept von Veganer Grünerneintopf mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Grünkern (ersatzweise Vollkornreis)	800 g Kohlrabi
6 Möhren	Salz
3 EL Cashew-Mus	½ Bund Dill
1 kleine Bio-Zitrone	½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Msp. frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 5 g F, 11 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkern mind. 3 Std., besser über Nacht, in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Danach durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und beides in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Gemüse und Grünkern knapp mit Wasser bedecken. 1 TL Salz dazugeben und zugedeckt 7-10 Min. kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Dann durch ein Sieb abgießen, dabei 400 ml des Kochwassers auffangen.

3. Das Kochwasser mit dem Cashewmus unter Rühren aufkochen und 1 Min. köcheln, bis die Sauce leicht eindickt. Das Gemüse und den Grünkern dazugeben und unter Rühren 1-2 Min. weiterkochen lassen, bis die Sauce cremig ist. Vom Herd ziehen.

4. Den Dill waschen, trocken schütteln, ein paar Spitzen für die Deko beiseitelegen und den Rest fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Gemüse-Grünkern-Topf mit Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Salz abschmecken.

5. Den Eintopf auf 4 tiefe Teller verteilen und mit dem restlichen Dill und der Zitronenschale garnieren.