

Rezept

Wurzelgemüse-Eintopf

Ein Rezept von Wurzelgemüse-Eintopf, am 10.06.2026

Zutaten

400 g Kartoffeln	300 g Möhren
300 g Petersilienwurzeln	1 große Pastinake
1 Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
2 EL Öl	1 1/2 l Gemüsebrühe
1-2 Lorbeerblätter	2-3 Zweige je 2-3 Zweige Thymian und Majoran (oder je 1 TL getrocknete Kräuter)
3 EL Sonnenblumenkerne	Salz
Pfeffer	Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzeln und Pastinake schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in dem Öl glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit Brühe auffüllen. Lorbeer, Thymian und Majoran dazugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze 15-20 Min. kochen lassen.
2. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Lorbeer und Kräuterzweige aus der Suppe entfernen. 2 Schöpfkellen Suppe herausnehmen und pürieren, wieder dazugeben. Evtl. noch etwas Brühe hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Mit den Sonnenblumenkernen auf die Suppe streuen.