

Traditioneller Kohleintopf

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN, VEGAN

400 g Kohl, z. B. Grünkohl, Weißkohl, Spitzkohl, Rotkohl
1 Knollensellerie
2 Kartoffeln, festkochend
3 Karotten
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
1,5 l Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
ein paar Blättchen Zitronenmelisse

DAS KANN ICH VORBEREITEN:

- Kohl putzen, Strunk entfernen und Blätter in fingerdicke Streifen schneiden, kurz waschen und abtropfen lassen
- Sellerie, Kartoffel, Karotten und Zwiebel schälen und würfeln

Den Kohl putzen und den ganzen Strunk herausschneiden. Die Blätter in fingerdicke Streifen schneiden, kurz waschen und abtropfen lassen. Sellerie, Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin 3 Minuten andünsten, Sellerie, Kartoffeln und Karotten zugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren andünsten. Die Gemüsebrühe zugießen und den Eintopf bei geschlossenem Deckel 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Kohl zugeben und den Eintopf weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen. Petersilie und Zitronenmelisse waschen und hacken und über den Eintopf streuen.



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- OLIVENÖL
- GEMÜSEBRÜHE

EINKAUFLISTE:

- KOHL
- KNOLLESELLERIE
- KARTOFFELN
- KAROTTEN
- ROTE ZWIEBEL
- PETERSILIE
- ZITRONENMELISSE