



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW13 | 2020

Weißkohl Rote Bete Kartoffeleintopf

Zutaten

4 Personen

- 500g Weißkohl
- 350g Rote Bete
- 400g Knollensellerie
- 600g Kartoffeln
- 4EL Öl
- 1,5L Gemüsebrühe
- 150ml Apfelessig
- 1-3 EL Honig
- 2EL Sonnenblumenkerne
- 2 Bund Petersilie
- 250g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln, Sellerie und Rote Bete putzen, waschen und grob würfeln. Kohl vierteln und in schmale Streifen schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse, darin leicht andünsten. Mit Brühe und Essig auffüllen. Leicht mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Honig würzen. Bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 45 Minuten garen.

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten. Petersilie waschen (etwas zum Garnieren beiseite legen) und fein hacken.

Den Eintopf nochmals abschmecken. Saure Sahne mit Petersilie verrühren. In ein Schälchen füllen und mit Petersilie Garnieren.

Suppe auffüllen.

In die Mitte einen Esslöffel saure Sahne füllen.
Mit gerösteten Sonnenblumenkernen über streuen.