



Rezepte > Mittagessen

# Gemüse-Eintopf mit Kartoffeln und Weißkohl

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| Weißkohl                   | 0.5 St. |
| Zwiebeln, gelb             | 1 St.   |
| Karotten                   | 4 St.   |
| Kartoffeln, vorw. festk.   | 800 g   |
| Rapsöl                     | 4 EL    |
| Salz                       |         |
| Pfeffer, schwarz           |         |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 1 St.   |
| Gemüsebrühe                | 1.5 L   |
| Petersilie, frisch         | 10 g    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Weißkohl waschen, welke Blätter entfernen, vierteln und Strunk entfernen. Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotte waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Weißkohl, Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt dazugeben. Brühe ggf. anrühren und in den Topf geben. Alles zugedeckt ca. 12 Min. köcheln.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Eintopf abschmecken, Lorbeerblatt herausnehmen, auf Tellern verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 342 kcal |
| Kohlenhydrate  | 58 g     |
| Eiweiß         | 7 g      |
| Ballaststoffe  | 10 g     |
| Fette          | 9 g      |