



# Gemüse-Eintopf mit Kartoffeln und Weißkohl



 Dauer  
30 min.

 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

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.

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.

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	381 kcal		
Kohlenhydrate	60 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	7 g	Fette	14 g