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