



Kohlrabi-Eintopf

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	3 St.
Kohlrabi	800 g
Karotten	2 St.
Butter	1 EL
Geflügelbrühe	500 ml
Schlagsahne	500 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Pinienkerne	4 EL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in grobe Ringe schneiden. Kohlrabi schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Butter bei mittlerer Stufe schmelzen, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi und Karotten ca. 2 Min. dünsten. Gemüse mit Brühe aufgießen und ca. 10 Min. köcheln. Sahne zur Suppe geben und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ca. 3 Min. fettfrei anrösten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
4. Kohlrabi-Eintopf abschmecken. In tiefen Tellern verteilen und mit frischer Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	351 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	24 g