

## Gemüseintopf



*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

*gesund*

### Zutaten für 1 großer Topf:

- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 2 Kohlrabi
- Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen oder Bohnen als Farbkontakt
- 2 Liter Gemüsebrühe (Tipp: [meine Gemüsepaste](#))
- optional Fleischbeilage wie Würstchen, Hackbällchen oder Mettenden
- Petersilie
- wer mag: Sahne oder Frischkäse
- 2 EL Butter zum Andünsten
- 4 Kartoffeln

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

### Mein Rezept für einen einfachen Gemüseintopf

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
2. Schäle das Gemüse und die Kartoffeln und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel.
3. Erhitze die Butter in einem großen Topf und dünste die Zwiebelwürfel darin an. Wer mag, der gibt Schinkenwürfel dazu. Füge dann das gewürfelte Gemüse und die Kartoffeln hinzu und röste sie kurz.
4. Gieße die Gemüsebrühe an und lasse den Eintopf für 15 Minuten köcheln.
5. Schmecke ihn dann mit Salz und Pfeffer ab. Püriere ihn leicht an oder füge etwas Sahne

oder Frischkäse hinzu. Möchtest du den Gemüse Eintopf mit einer Fleischeinlage servieren, so gib nun die Würstchenscheiben oder Hackbällchen zu und lasse sie im Eintopf gar ziehen.

6. Serviere ihn mit gehackter Petersilie. Bei Oma gab es früher immer noch eine Scheibe gutes Bauernbrot dazu.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

