

„Quer durch den Garten“

(Frühlings-Gemüse Eintopf mit Rindfleisch und Kartoffelklößchen)

Zutaten für 10 Personen

0,8 kg Kartoffeln, frisch, gekocht, lauwarm
50 g Hafervollkornschrot, gemahlen
10 g Petersilie, gehackt
10 g Hartweizengrieß
1 St Ei
0,5 l Gemüsebrühe, fertig gekocht, zum Garen der Kartoffelklößchen
0,8 kg Rindfleisch, in Würfeln
0,1 kg Zwiebel, in Würfeln
50 g Butter
1,5 l Rinderbrühe, fertig gekocht oder Wasser
0,6 kg Karotten, in Scheiben
0,4 kg Sellerie, in Scheiben
0,4 kg Kohlrabi, in Scheiben
0,2 kg Lauch, in Blättchen
0,4 kg Spargel, grün, in Stücken
0,4 kg Bohnen, grün
10 g Petersilie, geschnitten
10g Schnittlauch, in Ringen

Zubereitung

1. Die frisch gekochten Kartoffeln , durchdrücken mit Hafer, Petersilie, Hartweizengrieß und Ei vermengen, dann ca. 10 Minuten quellen.
2. Wenn die Masse geschmeidig ist, eine Probe machen, wenn sie hält, Klößchen formen und in der heißen Gemüsebrühe garen.
3. Das Rindfleisch mit Zwiebeln in Butter ohne Farbe angehen, mit der Rinderbrühe oder Wasser auffüllen und ca. 60 Minuten köcheln lassen, die Karotten Sellerie und Kohlrabi dazugeben und weiter garen.
4. Nach den 15 Minuten den Lauch, Spargel und die geschnipselten Bohnen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.
5. Wenn alles gegart ist, mit der Petersilie abrunden, dann die fertig gegarten Kartoffelklößchen dazu geben, anrichten und mit Schnittlauch garnieren.



Weitere Serviertipps

- Austausch mit Gemüsen der Saison
- Stärkebeilage austauschen: Kartoffel, Pasta, Reis
- Andere Fleischsorten oder Würstchen in Scheiben



Küchentipp

- Sollte Eintopf übrig bleiben, aufkochen und in einem flachem Blech runter kühlen (der Eintopf schmeckt nach dem Aufwärmen oft noch besser).
- Gemüseeintopf nach dem Aufwärmen pürieren, verdünnen und mit Zwiebeln, Speck und Kräutern als Suppe aufbessern.



Tipp zur Gartechnik

- Eintöpfe nicht zu früh kochen (Gemüse wird zu weich) die Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln werden dick.

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 18,7g; Fette: 7,1g; KH: 23,1g; kcal: 235; kJ: 940

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost, unter Berechnung der Fleischmenge (50 g)
- Vegetarische Kost (mit Gemüsebrühe, ohne Fleisch

Eigene Notizen