

Steckrübeneintopf mit Schweinebauch

Zutaten für 10 Personen

1,2 kg Steckrüben, in Blättchen
2,0 l Wasser zum Blanchieren
0,2 kg Zwiebeln, in Würfeln
1,5 kg Schweinebauch, ohne Schwarte
2,0 l Gemüsebrühe, fertig gekocht
0,5 kg Karotten, in Würfeln
0,8 kg Kartoffeln, in Würfeln
5 g Majoran/Thymian
20 g Petersilie, Blatt, geschnitten

Zubereitung

1. Die Steckrüben in kochendem Wasser blanchieren, das Wasser nicht weiter verwenden ist bitter
2. Die Zwiebeln und den Schweinebauch mit der Gemüsebrühe und den Kräutern ca. 30–40 Minuten köcheln lassen.
3. Den fertigen Schweinebauch herausnehmen und in Blättchen schneiden.
4. Die Steckrüben, Karotten und Kartoffeln in den Fond geben und kernig kochen.
5. Dann den geschnittenen Schweinebauch, Majoran und Thymian dazugeben und weitere 5–10 Minuten ziehen lassen, so dass alles ein bisschen sämig wird.
6. Kurz vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

Weitere Serviertipps

- Man kann den Schweinebauch extra garen und als eine ganze Scheibe draufgeben.
- Austausch von Fleisch (Rind oder Lamm)
- Als Beilage ohne Fleisch zu Kartoffeln (vegetarisch)

Küchentipp

- Steckrüben auf jeden Fall blanchieren (dadurch werden die Bitterstoffe entnommen)
- Steckrüben tourniert oder geschnitten, blanchiert als Gemüse in Butter

Tipp zur Gartechnik

- Steckrüben möglichst mit fettem Fleisch gegart, dadurch besserer Geschmack
- Wenn Steckrüben zu weich gegart werden, brennen sie leicht an

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 22,3 g, Fette: 25,8 g, KH: 16,5 g, kcal: 385,7, kJ: 1618,2

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Zwiebeln, kein fettes Fleisch)
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost (Fleischmenge 80 g)
- Vegetarische Kostformen (ohne Fleisch)

Eigene Notizen