



Kartoffeleintopf

Basisrezept

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 35 MINUTEN

Unser Kartoffeleintopf ist ein einfaches, schnelles Basisrezept, das perfekt zum modularen Kochen passt. Die klare Kartoffelsuppe lässt sich wunderbar portionsweise einfrieren oder in Weckgläsern längere Zeit aufbewahren. Zum geeigneten Zeitpunkt kann sie aufgetaut, erhitzt und geschmacklich beliebig variiert werden.

Zutaten (für 4 Personen):

600-800 g Kartoffeln
½ Sellerieknolle
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
ca. 1 l Gemüsebrühe
Lorbeerblatt, Kümmel, Muskatnuss,
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Öl (z.B. Rapsöl, wenn nicht zu
hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl)
1 Messerspitze Kurkuma
Nach Belieben Petersilie oder
Schnittlauch

Die Kartoffeln sowie die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Karotte und die Petersilienwurzel putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden und in einem Sieb gut waschen. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen.

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie hinzufügen und unter Rühren kurz mit andünsten. Die Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen bis alle Zutaten leicht bedeckt sind. Die Gewürze hinzugeben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

Lauch hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Mit Kurkuma sowie nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

Tipps:

Mit einem möglichst großen und schweren Messer lässt sich das Gemüse besonders leicht schneiden. Das Gemüse kann je nach Jahreszeit und Geschmack natürlich variiert werden.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 655 g) in etwa:

Energie: 296 kcal | Fett: 7,3 g | Kohlenhydrate: 42,2 g | Eiweiß: 8,5 g | Ballaststoffe: 11,1 g