

# Deftige Eintöpfe

Mit diesen Rezepten gewinnen Sie dem Winter seine sonnigsten Seiten ab. Die Eintöpfe schmecken lecker und schonen den Geldbeutel.



## Kartoffel-Kraut-Gulasch



45 Min.

Ohne  
Fleisch

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und längs in Achtel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen oder längere Stücke schneiden.
2. 1 l Wasser mit den Kartoffelachteln und den Zwiebelstreifen aufkochen. Fix für Gulasch einrühren und noch einmal aufkochen. Bei leicht geöffnetem Topfdeckel unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten kochen.
3. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und zum Eintopf

geben. Kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 8–10 Minuten ziehen lassen. Sauerrahm unterrühren und das Kartoffel-Kraut-Gulasch mit Delikatessbrühe und Senf abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.

### Ernährungstipp:

Sauerkraut ist gesund. Das milchsäure Gemüse liefert reichlich Ballaststoffe und Vitamin C. Regelmäßiger Genuss stärkt die Abwehrkräfte des Körpers.

### Zutaten für 3 Portionen

750 g fest kochende Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 Beutel Fix für Gulasch  
500 g frisches Sauerkraut  
200 g löffelfester Sauerrahm (Schmand)  
1 TL Knorr Delikatessbrühe  
1–2 TL mittelscharfer Senf

Pro Portion: 1302 kJ/311 kcal

## Bouillon mit Hackfleischstrudel

60 Min.



Ofen  
frisch

### Zutaten für 8 Portionen

300 g Hackfleisch  
1 Ei  
75 g Quark (40 % Fett)  
1 Beutel Knorr Croutinos mit Zwiebeln  
2 EL Knorr Kräuterlinge »Frühlingskräuter«  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Beutel Mondamin  
Pizza-Teig  
2 EL Keimöl  
200 g Lauch (Porree)  
4 Tomaten (ca. 350 g)  
3 EL Rinds-Bouillon

1. Das Hackfleisch mit Ei, Quark, Croutinos und Kräuterlinge gut mischen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.

2. Pizza-Teig mit 1/8 l lauwarmem Wasser und Öl verkneten. Den Teig zu einer dünnen Platte von ca. 35 × 20 cm ausrollen und die Hackmischung darauf streichen. Dabei ringsum einen etwa 3 cm breiten Rand frei lassen. Die Petersilienblättchen auf dem Hackfleisch verteilen.

3. Den Teig locker zu einem Strudel aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Hackstrudel im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Gas Stufe 4/

Umluft 200 °C) etwa 30 Minuten backen.

4. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. 1 1/2 l Wasser aufkochen und die Rinds-Bouillon dazugeben. Lauchstreifen zufügen und kurz darin garen. Tomatenwürfel darin erwärmen.

5. Den Strudel in dicke Scheiben schneiden. Bouillon auf die Teller verteilen und jeweils 1 Stück Strudel hineinsetzen.

**Tipp:** Wenn weniger als 8 Personen mitessen, einfach den Hackfleischstrudel portionsweise einfrieren. Haltbarkeit 3 Monate.

Pro Portion: 1051 kJ/252 kcal

## Gemüse-Eintopf mit Pesto

30 Min.

1. Gemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. 1 1/4 l Wasser aufkochen und die Gemüse-Kraftbouillon einstreuen. Tomatol Gusto und das Gemüse zufügen und alles 10 Minuten garen.

2. Inzwischen 1 Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Gnocchi hineingeben und 2 Minuten kochen. Sobald die Klößchen an die Oberfläche steigen sind sie gar und können abgeschöpft werden.

3. Für das Pesto Petersilie waschen und trockentupfen. Petersilie und Pinienkerne fein hacken. Knoblauch schälen und pressen. Petersilie, Pinienkerne und Knoblauch mit Parmesan in eine kleine Schüssel geben, mit Salz würzen. Olivenöl unterrühren.

4. Gnocchi zum Eintopf geben und noch einmal kurz darin erwärmen. Gemüse-Gnocchi-Eintopf in Teller geben und das Petersilienpesto extra dazu reichen.

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Gemüse der Saison, z.B. Wirsing, Sellerie und Möhren  
1 Beutel Gnocchi, z.B. von Pfanni oder Gnocchi aus dem Kühlregal  
Salz, 3–4 TL Gemüse-Kraftbouillon  
1 Packung (370 g) Knorr Tomatol Gusto »Kräuter«  
**Für das Pesto**  
1 Bund Petersilie  
50 g Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
50 g geriebener Parmesan  
1/2 TL Salz  
75 ml Olivenöl

Pro Portion: 1960 kJ/469 kcal

Mit  
Pfiff



## UNSER GETRÄNKETIPP: APFELGROG

### Zutaten für 1 Glas:

1 Beutel grüner Tee, aromatisiert mit Lychee  
100 ml klarer Apfelsaft  
3 Lychees aus der Dose  
1 TL Honig  
1 Messerspitze gemahlener Koriander

Den Beutel grünen Tee mit gut 100 ml Wasser überbrühen, 4 Minuten ziehen lassen und den Beutel entfernen. Apfelsaft zusammen mit 2–3 EL Lycheesaft erhitzen, Tee zufügen, mit Honig und Koriander würzen und in 1 Grogglas gießen. Lychees auf einen langen Spieß stecken und ins Glas stellen.

**Gnocchi, die kleinen, hübsch geformten Kartoffelklößchen, geben dem Eintopf einen besonderen Pfiff. Köstlich dazu: Petersilienpesto.**

30 Min.

## Bohneneintopf mit Räucherwurst

4. Den Topf von der Herdplatte nehmen und 1/2–1 Beutel Püreeflocken zur Bindung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, Spitzen abzupfen und über den Eintopf streuen.

### Binden mit Püree

Gehaltvolle Eintöpfe sind echte Magenschmeichler, die außerdem für lange Zeit sättigen. Als schnelle Bindung eignen sich Kartoffelpüreeflocken sehr gut. Einfach einstreuen, umrühren, aufkochen, fertig!

Pro Portion: 2055 kJ/490 kcal

### Als Beilage:

## Gewürzprinten

Würzige Printen sind eine leckere Beilage zu deftigen Eintöpfen. Einfach aus fertigem Pizza- oder Blätterteig schmale Rechtecke schneiden. Mit Milch oder Eigelb bestreichen und mit getrockneten Kräutern, Mohn, Sesam oder geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen bei 220°C (Gas Stufe 4/ Umluft 200°C) hellbraun backen. Für Kräuterschnecken den ausgerollten Teig mit Eigelb bestreichen und mit Kräutern bestreuen. Eine Rolle formen, dünne Scheiben davon abschneiden und im vorgeheizten Backofen backen.

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Lauch (Porree)  
500 g mehlig kochende Kartoffeln  
4 geräucherte Würstchen (ca. 400 g)  
2–3 EL Gemüse-Kraftbouillon  
3 Dosen Riesenbohnen (Abtropfgewicht à 250 g)  
200 ml Schlagsahne  
1 Beutel Kartoffelpüree  
Salz, weißer Pfeffer  
1/2 Bund Dill

1. Lauch waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Würstchen ebenfalls in Scheiben schneiden.

2. 1 1/4 l Wasser aufkochen und die Gemüse-Kraftbouillon einstreuen. Kartoffeln, Lauch und die Würstchenscheiben zugeben und alles 10 Minuten garen.

3. Die Riesenbohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Zusammen mit der Sahne zum Eintopf geben und alles kurz aufkochen.

Einfach  
lecker

