

KÜCHENTIPP: EINTÖPFE

Wenig Aufwand, viel Geschmack

Hmmm, Eintöpfe. Für viele Menschen sind sie Inbegriff von Heimat und Wärme. Der Duft lässt so manche in Kindheitserinnerungen schwelgen und an Omas Suppentopf denken. Aber alt und staubig sind Eintöpfe ganz und gar nicht. Sie liegen als ‚One Pot Gericht‘ auch bei jungen Leuten sehr im Trend. Sie sind hierzulande nicht nur ein traditionelles und beliebtes Gericht in der kalten Jahreszeit, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht äußerst vorteilhaft. Ihre Zubereitung, die oft eine Vielzahl von frischen Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch umfasst, macht sie zu einer nährstoffreichen und sehr leckeren Mahlzeit.

**von Antje Warlich,
Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.**

Je nach Zusammensetzung ist die Nährstoffvielfalt in Eintöpfen hoch, da sie in der Regel viele verschiedene Gemüsesorten enthalten. Somit bieten sie eine Fülle an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln oder Kohl liefern Ballaststoffe, die wichtig für die Verdauung sind, und stärken gleichzeitig das Immunsystem. Besonders in der kalten Jahreszeit ist das sehr empfehlenswert.

Außerdem enthalten viele klassische Eintöpfe Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen, die eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle sind. Eintöpfe sind also fast ein Rund-um-Sorglos-Paket, da sie eine ausgewogene Mischung aus wertvollen Zutaten bieten, satt machen und den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen.

In ihrer Zubereitung sind sie einfach und es wird nicht viel Küchenequipment benö-



Eintöpfe sind preiswert, schnell gekocht – und schmecken sehr lecker.

FOTO: MICHWICH (PIXABAY)

tigt. Der Name ist Programm, es reicht EIN Topf, in dem alle Zutaten gekocht werden. Dadurch spart man Zeit und Mühe, gar nicht schlecht in der heutigen, teilweise sehr hektischen Welt.

Ein weiterer Pluspunkt für den Eintopf ist seine Wirtschaftlichkeit. Eintöpfe sind meistens preiswert zuzubereiten, da einfache, saisonale oder kostengünstige Zutaten verwendet werden können. Sie sind ideal für große Portionen, was sie besonders bei Familien beliebt macht. Und auch auf Vorrat lassen sich Eintöpfe wunderbar vorbereiten. Wie meine Oma schon immer sagte: Am zweiten Tag schmeckt es noch besser!

Vegetarischer Karotten-Kartoffel-Kohl-Eintopf

Zutaten:

4 mittelgroße Kartoffeln
3 große Möhren
200 g Weißkohl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch
1 EL Rapsöl
1,5 Liter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL Kümmel
Petersilie
Optional: Schmand oder Pflanzencreme

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Den Weißkohl fein hobeln oder in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Lauch in Ringe schneiden.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Dann die Karotten, Kartoffeln und den Lauch hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Den gehobelten Kohl in den Topf geben und alles gut vermischen. Das Gemüse etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
4. Die Gemüsebrühe in den Topf gießen, Lorbeerblatt, Paprikapulver und Kümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
5. Abschmecken: Zum Schluss das Lorbeerblatt entfernen und den Eintopf noch einmal abschmecken. Je nach Lust und Geschmack mit etwas Schmand oder Pflanzencreme verfeinern und mit Petersilie garnieren. Schmecken lassen! ◀