



Wissenswertes & Varianten

- **Ein kunterbunter Sattmacher:** Als Eintopf wird eine sättigende Suppe bezeichnet, die sich als Hauptmahlzeit eignet. Je nach Zutatenwahl ist der Eintopf schön bunt.
- **Einfache Zubereitung:** Ein Eintopf ist relativ einfach zuzubereiten. Alle Zutaten werden in einem Topf zusammen gekocht, was die Zubereitungszeit verkürzt und den Aufwand minimiert.
- **Pflanzliche Alternativen:** Statt dem Sauerrahm kann beispielsweise ein pflanzlicher Frischkäse verwendet werden.
- **Reihenfolge der Zugabe:** Gebt härtere Zutaten wie Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Kartoffeln) zuerst in den Topf, da sie länger zum Garen benötigen. Weichere Zutaten wie Erbsen oder Zucchini werden später hinzugefügt, damit sie nicht zerkochen.
- **Zum Verfeinern:** Ein Spritzer Zitronensaft, Essig oder ein Löffel Tomatenmark kann helfen, die Aromen zu intensivieren und den Eintopf aufzufrischen.
- **Sättigungsbeilage gleich inklusive:** Freilandkartoffeln haben hierzulande von Juni bis November Saison. Dunkel und kühl gelagert hält sich die stärkereiche Knolle aber gut, sodass wir uns theoretisch das ganze Jahr über mit Kartoffeln aus Deutschland oder unmittelbaren Nachbarländern versorgen können. Importe aus fernen Ländern wie Ägypten oder Israel belasten unnötigerweise das Klima. Kartoffeln sind reich an langkettigen Kohlenhydraten und gelten daher als Sättigungsbeilage.
- **Stückig, nicht cremig:** Charakteristisch für den Eintopf ist ein großer Anteil fester Bestandteile (kleingeschnittenes Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch) in einem einzigen Topf zubereitet. Kinder sehen die unterschiedlichen Zutaten in ihrer Ursprungsform und können sie im fertigen Gericht größtenteils wiedererkennen und auch einzeln probieren. Suppen hingegen sind häufig püriert bzw. haben oft einen höheren Flüssigkeitsanteil.
- **Für viele Kinder auch attraktiv:** Sie können einfach liegen lassen oder herauspicken, was sie nicht mögen. Das ist zwar nicht ganz im Sinne des Erfinders, jedoch besser, als das ganze Gericht abzulehnen.
- **Kartoffeln:** Aufgrund ihres Solaningehalts sollten Kartoffeln nicht roh gegessen werden. Solanin ist ein giftiger Stoff, der eigentlich dem Schutz vor Fraßfeinden dient. Das Solanin steckt vor allem in der Schale. Es geht beim Kochen ins Kochwasser über, wird aber nicht zerstört. Wer Backofen-Kartoffeln mit Schale zubereiten will, sollte möglichst Kartoffelsorten mit dünnen Schalen verwenden, die keine grünen Stellen aufweisen. Grüne Stellen an Kartoffeln sind reich an Solanin. Sie dürfen daher nicht mitverzehrt werden.
- **Knollen oder Stangensellerie?** Staudensellerie bildet im Unterschied zum Knollensellerie keine Knolle, sondern ca. 50 Zentimeter lange Blattstiele aus. Er ist milder im Geschmack als Knollensellerie und wird vor allem roh gegessen. Beim Knollensellerie hat die Knolle einen kräftigen Geschmack. Er ist Bestandteil vieler Suppen und Eintöpfe und kann roh als auch gekocht gegessen werden. Die Blätter und Stiele des Knollensellersies können auch mitgegessen werden und eignen sich wegen des kräftigen Geschmacks auch gut zum Würzen.



Wissenswertes & Varianten

Sommergemüse als Alternative zur Pastinake

- **Bohnen** haben von Juli bis Oktober Saison. Die Suppe kann am Ende mit etwas Bohnenkraut abgeschmeckt werden.
- **Erbsen** haben von Juni bis September Saison. Der Eintopf kann mit etwas Muskatnuss abgeschmeckt werden.
- **Brokkoli** hat von Juni bis Oktober Saison.

Wintergemüse als Alternative zur Möhre

- **Rosenkohl** hat von Oktober bis März Saison.
- **Wirsing** hat von Juni bis November Saison.
- **Steckrüben** haben im September und Oktober Saison.

Rezept für Bohneneintopf

So wird's gemacht:

1. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Bohnen in einer großen Schüssel sammeln.
2. Das Suppengrün abspülen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Gemüsezwiebel waschen, schälen und würfeln. Alles in der mittelgroßen Schüssel sammeln. Die Petersilie für später zur Seite legen.
3. Das Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Suppengrün darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Gelegentlich umrühren.
4. Lorbeerblätter zusammen mit den Kartoffeln und den Bohnen in den Topf füllen. Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Alles abgedeckt ca. 20-25 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Ab Rezeptschritt fünf weiter kochen.

Rezept für Erbseneintopf

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln waschen, mit dem Sparschäler schälen und nochmals abspülen. Im Anschluss würfeln und in einer Schüssel sammeln.



Wissenswertes & Varianten

2. Frische Erbsen aus den Schoten pulen oder Tiefkühl-Erbsen in eine zweite Schüssel geben und antauen lassen.
3. Das Suppengrün abspülen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Gemüsezwiebel waschen, schälen und würfeln. Alles in der mittelgroßen Schüssel sammeln. Die Petersilie für später zur Seite legen.
4. Das Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Suppengrün darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Gelegentlich umrühren.
5. Lorbeerblätter zusammen mit den Kartoffeln in den Topf füllen. Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Nach ca. 15 Minuten die Erbsen dazu geben und abgedeckt weitere 5-10 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Ab Rezeptschritt fünf weiter kochen.

Rezept für Broccoli-Eintopf

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln waschen und mit dem Sparschäler schälen. Nochmal abspülen, anschließend würfeln und in einer Schüssel sammeln.
2. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Strunk schälen, klein würfeln und alles in einer zweiten Schüssel sammeln.
3. Das Suppengrün abspülen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Gemüsezwiebel waschen, schälen und würfeln. Alles in der mittelgroßen Schüssel sammeln. Die Petersilie für später zur Seite legen.
4. Das Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Suppengrün darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Gelegentlich umrühren.
5. Lorbeerblätter zusammen mit den Kartoffeln in den Topf füllen. Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Nach ca. 15 Minuten den Brokkoli dazu geben und abgedeckt weitere 5-10 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Ab Rezeptschritt fünf weiter kochen.

Rezept für Rosenkohl-Eintopf

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln waschen und mit dem Sparschäler schälen, nochmals abspülen, anschließend würfeln und in einer Schüssel sammeln.



Wissenswertes & Varianten

2. Den Rosenkohl waschen, Enden abschneiden und ggf. äußere Blätter entfernen. Rosenkohlköpfe halbieren und in einer zweiten Schüssel sammeln.
3. Den Lauch längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Gemüsezwiebel waschen, schälen und würfeln. Alles in der mittelgroßen Schüssel sammeln. Die Petersilie für später zur Seite legen.
4. Das Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und das Gemüse darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Gelegentlich umrühren.
5. Lorbeerblätter zusammen mit den Kartoffeln in den Topf füllen. Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Nach ca. 10 Minuten den Rosenkohl dazu geben und abgedeckt weitere 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Ab Rezeptschritt fünf weiter kochen.

Rezept für Rosenkohl-Eintopf

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln waschen und mit dem Sparschäler schälen. Nochmals abspülen, würfeln und in eine große Schüssel geben.
2. Den Wirsing waschen, putzen und vierteln. Den Wirsing auf die Schnittfläche legen und keilförmig einschneiden, um den harten Strunk zu entfernen. Kohl in Stücke schneiden und zu den Kartoffeln in die Schüssel geben.
3. Ab Rezeptschritt zwei (aber ohne Möhren) weiter kochen. Den Wirsing zusammen mit den Kartoffeln in den Topf geben.

Rezept für Steckrüben-Eintopf

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln und Steckrüben waschen und mit dem Sparschäler schälen. Nochmals abspülen, würfeln und zusammen in eine große Schüssel geben.
2. Den Lauch längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Gemüsezwiebel waschen, schälen und würfeln. Alles in der mittelgroßen Schüssel sammeln. Die Petersilie für später zur Seite legen.
3. Das Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und das Gemüse darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Gelegentlich umrühren.
4. Lorbeerblätter zusammen mit Kartoffel- und Steckrübenwürfeln in den Topf füllen. Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Abgedeckt ca. 20-25 Minuten leicht köcheln lassen.



Wissenswertes & Varianten

5. Ab Rezeptschritt fünf weiterkochen. Den Wirsing waschen, putzen und vierteln. Den Wirsing auf die Schnittfläche legen und keilförmig einschneiden, um den harten Strunk zu entfernen. Kohl in Stücke schneiden und zu den Kartoffeln in die Schüssel geben.
6. Ab Rezeptschritt zwei (aber ohne Möhren) weiter kochen. Den Wirsing zusammen mit den Kartoffeln in den Topf geben.