

Kochen

Timo Böckle

Montag, 09.09.2019

Zwei Gemüseeintöpfe

Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Gemüseeintopf mit geröstetem Buchweizen

200 g Karotten
100 g Sellerie
150 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
5 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
300 g Sahne
2 EL Speisestärke
50 ml Wasser
Salz
Pfeffer
5 EL Buchweizen
1 Bund Schnittlauch

Für den Curryeintopf mit Kernobst

Für den Eintopf

200 g Karotten
100 g Sellerie
150 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
5 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
300 g Sahne
2 EL Speisestärke
50 ml Wasser
Salz
Pfeffer
5 EL Buchweizen
1 Bund Schnittlauch

Für die Einlage

300 g Bio-Äpfel
150 g Bio-Birnen
8 Stiele Koriander (oder Petersilie)
2 EL Currypulver
2 EL Rapsöl

Zubereitung

Für den Gemüseeintopf mit geröstetem Buchweizen

1. Für den Gemüseeintopf Karotten und den Sellerie schälen.





2. Karotten und Sellerie eckig schneiden. Die runden Bestandteile beiseitestellen und die eckigen Gemüsestücke in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Beides ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.
4. Die runden Abschnitte von Karotte und Sellerie sowie die Knoblauchzehe zufügen und ebenfalls andünsten.
5. Das Gemüse mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. Inzwischen die Gemüsewürfel in ein Sieb geben und in der Brühe ca. 5-8 Minuten bissfest garen.
7. Das Würfelgemüse herausnehmen und beiseitestellen. Sahne zugeben und ca. 2 Minuten kochen lassen.
8. Speisestärke mit dem Wasser verrühren bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
9. Die aufgelöste Speisestärke unter den Eintopf rühren, kurz aufkochen lassen, bis, der Gemüseeintopf eine leichte Bindung erhält.
10. Den Gemüseeintopf mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett langsam rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feinen Röllchen schneiden.
13. Den Eintopf mit dem bissfesten Gemüse, Schnittlauch und Buchweizen anrichten und servieren.

Für den Curryeintopf mit Kernobst

1. Für den Gemüseeintopf Karotten und den Sellerie schälen.
2. Karotten und Sellerie eckig schneiden. Die runden Bestandteile beiseitestellen und die eckigen Gemüsestücke in feine Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Beides ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.



5. Die runden Abschnitte von Karotte und Sellerie sowie die Knoblauchzehe zufügen und ebenfalls andünsten.
6. Das Gemüse mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Inzwischen die Gemüsewürfel in ein Sieb geben und in der Brühe ca. 5-8 Minuten bissfest garen.
8. Das Würfelgemüse herausnehmen und beiseitestellen. Sahne zugeben und ca. 2 Minuten kochen lassen.
9. Speisestärke mit dem Wasser verrühren bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
10. Die aufgelöste Speisestärke unter den Eintopf rühren, kurz aufkochen lassen, bis, der Gemüseintopf eine leichte Bindung erhält.
11. Den Gemüseintopf mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Für die Einlage Äpfel und Birnen abbrausen, vierteln, entkernen und ungeschält in kleine Würfel schneiden.
13. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Äpfel und Birnen darin andünsten und mit Currypulver bestäuben.
14. Mit dem noch warmen Gemüseintopf auffüllen und kurz aufkochen lassen. Den Koriander abbrausen und fein hacken.
15. Den Eintopf mit dem Koriander anrichten und servieren.

Timo's Tipp: Zum Curryeintopf passen auch geröstete Buchweizen- oder Sonnenblumenkerne.