



**DRANSMANN**  
**KÜCHENWELT**

www.dransmann.com

präsentiert:



# Rezepte aus der Region



## Wie viel Frühling passt in einen Eintopf?

Die Zubereitung dauert nur eine Stunde, alle Zutaten gibt es jetzt auf dem Wochenmarkt und die meisten stammen aus der Region. Der Gemüse Eintopf schmeckt auch im Frühling und ist obendrein besonders gesund.

Allein die Karotten enthalten so viel Beta-Carotin (Provitamin A) wie kein anderes Gemüse. Neben diesem bioaktiven Pflanzenstoff finden sich in den orangefarbenen Fitmachern verschiedene Vitamine, aber auch Calcium, Kalium, Zink und Magnesium oder das Spurenelement Selen.

„Osnabrücker Wissen“ serviert den Eintopf vegetarisch. Wer auf Fleisch nicht verzichten will, kann Mettenden mitkochen oder am Schluss eine Bockwurst in den Eintopf schnippeln. | **TS**

### Rezeptvorschlag für 4 Personen

- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Karotten
- 2 Paprika
- 300 Gramm Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Stück Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Frische Petersilie

### Zubereitung:

Gemüsezwiebel, Karotten und Paprika schälen und kleinschneiden, dann in Olivenöl anschwitzen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und kleinschneiden, das Selleriestück nur schälen. Diese drei Zutaten in den Topf geben, alles mit Brühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Das Selleriestück nach etwa 30 Minuten herausnehmen, einen Teil zerdrücken und wieder in den Topf geben. Den Lauch in Ringe schneiden und im heißen Eintopf ziehen lassen. Auf den Tellern mit frischer Petersilie garnieren.

