

PDF erstellt mit WordTo PDF

Eintopf

Gemüse Eintopf

Zutaten:

1 Wirsing, 4 Möhren
1 Zwiebel, 2 EL Öl, 2 EL
Gemüsebrühe, 1 Dose
Kidney-Bohnen, 1 TL
getr. Majoran, 100 g
Schlagsahne, 100 ml
Milch, Salz, weißer
Pfeffer, Edelsüß-Paprika

Zubereitung:

Wirsing in Streifen schneiden und Möhren in Scheiben. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Wirsing und Möhren darin andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen. Aufkochen und die Brühe einrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Min. kochen. Bohnen kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Majoran mit den Bohnen zum Eintopf geben. Sahne und Milch einrühren. Ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken.



Buntes Gulasch

Zutaten:

500g Schweinegulasch, 750g Kartoffeln, 3gr. Zwiebeln, 2EL Öl
1-2EL Tomatenmark, Salz, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer
Edelsüß-Paprika, evtl. 1/8l Weißwein, 2 Paprikaschoten, 1 kleiner Wirsing
1/2 Becher Schlagsahne



Zubereitung:

Fleisch evt. in kleinere Würfel schneiden und trockentupfen. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch kräftig anbraten. Zwiebeln zugeben und mit andünsten. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Ca. 1l Wasser und evtl. Wein (oder 1/8 l Wasser) angießen und aufkochen. Kartoffelstücke in den Eintopf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Min garen. Inzwischen Paprikaschoten putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Wirsing putzen, vierteln und waschen. Abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschoten und den Wirsing ca. 20 Min. vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben, unterrühren und mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne zugeben