



Erbsen-Kohlrabi-Eintopf

BIO-Regional genießen

 **Zubereitung: ca. 60 Min.**

Zutaten für 6 Personen

- 3 Schalotten
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 EL Rapsöl
- 1,2 l Gemüsesond
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 400 g Kohlrabi
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g (tiefgekühlte) Erbsen
- 200 g Sahne

BIO-Regional einkaufen

Dieses Rezept lässt sich komplett mit BIO-Produkten aus dem Naturkost-Fachhandel zubereiten. Einige der Zutaten erhalten Sie auch im Kreis Höxter von regionalen Produzenten in BIO-Qualität:

Gemüse und Kräuter vom Biolandhof Engemann
www.engemann-bio.de

Zubereitung

1.

Schalotten abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen würfeln und waschen. Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zugedeckt 15 Min. dünsten.

2.

Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Kerbel und Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

3.

Topfinhalt pürieren, Kohlrabi zufügen und 10 Min. mitgaren. Erbsen zufügen und 3 bis 4 Min. mitgaren.

4.

Sahne anschlagen und mit den Kräutern unter den Eintopf mischen.

Guten Appetit!

Mehr Bio aus der Region! Für ökologisch erzeugte Lebensmittel gibt es viele gute Gründe! Wer Bio aus der Region kaufen möchte, findet auf unserer Webseite Kontakte und Anregungen für den nächsten Einkauf und hilfreiche Links für die eigene Recherche.

www.oekomodellregionen.nrw.de/hoexter



Gefördert durch:
Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mehr Rezepte und regionale Produkte finden Sie unter:
www.kulturland-regional.de
