

Möhren- Eintopf

Bio Kochbox KW 39



Möhren- Eintopf



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 500 g Möhren
- 400 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Nelken
- 500 ml Gemüsefond
- 2 EL Petersilie

Eigener Vorrat:

- 1-2 EL Öl
- Muskatnuss
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. 1 Zwiebel pellen und fein würfeln. Die zweite Zwiebel pellen und mit den Nelken spicken. Öl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln darin kurz andünsten. Gemüse zugeben und unter Rühren ebenfalls kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die ganze, gespickte Zwiebel, das Lorbeerblatt und die Gemüsebrühe zugeben. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Gemüse nochmals abschmecken, ganze Zwiebel und das Lorbeerblatt entfernen und mit Petersilie bestreut servieren.