

GESUND & LECKER  
DAS REZEPT DES MONATS!



www.claudia-earp.de

HAT'S GESCHMECKT?  
Wir freuen uns  
über deine Bewertung!  
[www.bensersiel.de/rezept](http://www.bensersiel.de/rezept)

# STECKRÜBENEINTOPF mit Grünkohl

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service  
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel  
[www.bensersiel.de/fitness](http://www.bensersiel.de/fitness)

ESENS  
BENSERSIEL  
Nordseeheilbad

## ZUTATEN für 4 Portionen:

600 g	Steckrüben
200 g	Grünkohl
400 g	Kartoffeln
1	kleine Petersilienwurzel
3	Mittelgroße Karotten
750 ml	Kraftbrühe (Huhn- / Gemüse-)
1	Gemüsezwiebel
4-6	Kochwürste (Mettenden)
1/2 Bund	Majoran (alternativ getrockneten) Thymian Paprikapulver Kümmel Kreuzkümmel Koriander Meer- oder Steinsalz Olivenöl

## ERNÄHRUNGSINFO für 1 Portion

396 kcal/ 1.657 kJ

Eiweiß 17,9 g

Fett 19,5 g

Kohlenhydrate 34,2 g

1

Die Steckrübe, Kartoffeln, Petersilienwurzel und Karotten schälen. Das Gemüse abspülen und in grobe, ungefähr gleichgroße Würfel schneiden.

2

Den Grünkohl von den festen Rippen befreien und in mundgerechte Stück zerrupfen. Gründlich in reichlich Wasser waschen. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und anschließend fein würfeln.

3

Den Majoran abwaschen, trocken schütteln und ihn zu einem Sträußchen zusammenbinden

4

Die Kochwürste in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Kochwürster kurz mit andünsten.

5

Das vorbereitete Gemüse, die Kartoffeln, den Grünkohl und die Brühe dazu geben und alles aufkochen lassen. Anschließend die Suppe im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen.

6

Jetzt das Majoran-Sträußchen (zu einem Sträußchen gebunden, lässt sich der Majoran später einfacher aus dem Eintopf fischen) in den Eintopf geben und würze mit Meersalz, Thymian, Paprikapulver, Kümmel, und Koriander. Die Suppe für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

7

Den Majoran entfernen. Den Eintopf vor dem Servieren nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.