

ZUKUNFTS-REZEPT

STECKRÜBEN-KARTOFFEL-EINTOPF 4 PORTIONEN



Zutaten

- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1 Stange Lauch
- 500 g Steckrüben
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Möhren mittelgroß
- 4 Kartoffeln mittelgroß
- 3 EL Rapsöl
- 2 Zweige Majoran
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 200 g (Hafer)sahne
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6-8 Tomaten getrocknet, in Öl
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bio-Zitrone davon die fein abgeriebene Schale
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Estragon frisch gehackt
- Muskatnuss frisch gerieben, nach Belieben
- ½ Zitrone davon den frisch gepressten Saft
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Für den Eintopf die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Vom Lauch den weißen bis hellgrünen Teil in mundgerechte Stücke schneiden. Steckrüben, Petersilienwurzeln, Möhren und Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden.
2. In einem großen Topf das Öl erwärmen, darin die Zwiebeln mit dem Lauch und dem Majoran glasig anschwitzen. Das restliche Gemüse dazugeben und etwa 3 Min. mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit (Hafer)sahne angießen und alles bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein hacken. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit Knoblauch, Tomaten, Zitronenschale, Zucker und Estragon darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten schwenken.
4. Die Majoranzweige entfernen und den Steckrübeneintopf mit Zucker, Muskatnuss, Zitronensaft, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen, jeweils 1 EL der Tomaten-Frühlingszwiebel-Mischung aus der Pfanne in die Mitte setzen und heiß servieren.