

Kartoffel-Gemüse- Eintopf

Wärmt von innen, wenn es draußen stürmt: Der Eintopf lässt sich aus unterschiedlichen Gemüsen der Saison zu einer echten Wohlfühlmahlzeit zubereiten.



ZUTATEN 12 KINDER

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 3–4 Pastinaken
- 2 Bund Suppengrün (Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie)
- 1 Gemüsezwiebel
- 5 EL Rapsöl
- ½ Bund Thymian
- 2–3 Lorbeerblätter
- 1,5 Liter Wasser
- Salz + Pfeffer
- 200 g Sauerrahm
- etwas Muskatnuss

ZUTATEN 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 1 Bund Suppengrün (Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- einige Zweige Thymian
- 1–2 Lorbeerblätter
- 750 ml Wasser
- Salz + Pfeffer
- 100 g Sauerrahm
- etwas Muskatnuss

KÜCHENWERKZEUG

- Sparschäler
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Gemüsebürste
- große und mittlere Schüssel
- großer Topf mit Deckel
- Holzlöffel
- kleine Schüssel

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Im Winter können Sie die Pastinaken durch Rosenkohl, Wirsing oder Steckrüben ersetzen. Im Sommer passen Bohnen, Brokkoli oder Erbsen.



Enthält Sellerie, Milch/Laktose (Sauerrahm)



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Kartoffel-Gemüse- Eintopf

Wärmt von innen, wenn es draußen stürmt: Der Eintopf lässt sich aus unterschiedlichen Gemüsen der Saison zu einer echten Wohlfühlmahlzeit zubereiten.



So könnten die Zutaten oder das Gericht aussehen:

ZUTATEN 12 KINDER

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 3–4 Pastinaken
- 2 Bund Suppengrün (Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie)
- 1 Gemüsezwiebel
- 5 EL Rapsöl
- ½ Bund Thymian
- 2–3 Lorbeerblätter
- 1,5 Liter Wasser
- Salz + Pfeffer
- 200 g Sauerrahm
- etwas Muskatnuss

ZUTATEN 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 1 Bund Suppengrün (Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- einige Zweige Thymian
- 1–2 Lorbeerblätter
- 750 ml Wasser
- Salz + Pfeffer
- 100 g Sauerrahm
- etwas Muskatnuss

KÜCHENWERKZEUG

- Sparschäler
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Gemüsebürste
- große und mittlere Schüssel
- großer Topf mit Deckel
- Holzlöffel
- kleine Schüssel

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Im Winter können Sie die Pastinaken durch Rosenkohl, Wirsing oder Steckrüben ersetzen. Im Sommer passen Bohnen, Brokkoli oder Erbsen.



Enthält Sellerie, Milch/Laktose (Sauerrahm)



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Kartoffel-Gemüse- Eintopf

- 1. Die Kartoffeln waschen und mit dem Sparschäler schälen. Nochmals abspülen, würfeln und in eine große Schüssel geben. Die Pastinaken waschen, putzen und würfeln. Zu den Kartoffeln geben.**

Die Kartoffeln halbieren und zum Würfeln auf die Schnittflächen legen.

- 2. Das Suppengrün abspülen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Gemüsezwiebel waschen, schälen und würfeln. Alles in der mittelgroßen Schüssel sammeln. Die Petersilie für später zur Seite legen.**

Zeigen Sie den Kindern, wie sie das einzelne Gemüse schneiden. Assistieren Sie beim Durchschneiden von Zwiebel und Sellerie.

- 3. Das Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Suppengrün darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Gelegentlich umrühren.**

Auf einem stabilen Tritthocker stehend, können die Kinder abwechselnd selbst umrühren.

- 4. Lorbeerblätter zusammen mit Kartoffel- und Pastinakenwürfeln in den Topf füllen. Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Abgedeckt ca. 20–25 Minuten leicht köcheln lassen.**

Vorsicht: Bei der Zugabe des Wassers entsteht heißer Wasserdampf und es zischt laut. Die Garprobe machen alle gemeinsam.

- 5. Den Sauerrahm in einer kleinen Schüssel glattrühren. Die Petersilie abspülen, trockenschütteln, zerkleinern und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

Blätter zerkleinern können die Kinder mit den Fingern.

- 6. Den Thymian abspülen, trockenschütteln und die Blättchen vorsichtig abzupfen. Die Lorbeerblätter aus dem Topf entfernen. Den Eintopf vor dem Servieren mit dem frischen Thymian sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Rahm garniert servieren.**

Rahm separat zum Eintopf servieren, so kann jedes Kind selbst entscheiden, ob es Rahm in seinem Eintopf möchte.

TIPPS & TRICKS

Die (Hälfte der) Suppe kann in Absprache mit den Kindern auch püriert werden.



Pastinaken sind ein Wurzelgemüse, das ähnlich wie Karotten verarbeitet wird. Sie sind bei kühlen Temperaturen sehr lange lagerfähig – ihr Aroma steigt sogar, wenn sie den ersten Frost bekommen.