

## Gemüse-Eintopf im Herbst - ein wahrer Genuss



Im Herbst bekommt man wieder richtig Appetit auf Suppen und Eintöpfe. Probiert unseren köstlichen Gemüse-Eintopf - Ein leckeres Rezept mit vielen frischen und gesunden Zutaten, die der Markt im Herbst hergibt. Unser herbstlicher Gemüse-Eintopf bietet Löffel für Löffel köstlichen Geschmack und wärmt von innen.

### Zutaten für 4 Personen

400 g	festkochende Kartoffeln
500 g	Steckrüben (Alternativ: Topinambur)
150 g	kleine Pastinaken
2 Stück	Möhren
500 g	Rosenkohl
1 Stange	Lauch
1 große	Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
3/4 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
5 Stängel	Thymian
Salz, Pfeffer	

**Alternative:** Wer es nicht rein vegetarisch mag, verwendet zusätzlich 150 g durchwachsener Räucherspeck

## Zubereitung

- 1.** Kartoffeln und Steckrüben schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Pastinaken und Möhren schälen und in etwa 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Lauchstange putzen, längs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Knoblauch und Lauch dazugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen, restliches geschnittenes Gemüse, Lorbeerblatt und Thymian dazugeben, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20 - 25 Min. garen. Gegebenfalls nochmals mit Gewürzen abschmecken.
- 3.** Alternative: Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, kann Speck dazugeben. Vom Speck, falls nötig, die Schwarte wegschneiden, anschließend fein würfeln. Den Speck mit den Zwiebeln im Topf anbraten. Der Speck gibt dem Gemüse-Eintopf einen herrlichen deftigen Geschmack.



### Wie ist der Geschmack von Steckrüben?

Vom Geschmack und Aussehen erinnert die Steckrübe an eine **Mischung aus Kohlrabi und Rübe**. Geschmacklich punkten Steckrüben durch den **leicht süßlichen** und etwas **herben Geschmack**. Das Wurzelgemüse liefert **Ballaststoffe**, aber auch eine Reihe von Mineralstoffen wie **Kalium, Calcium** und **Magnesium**. Die gelbe Farbe des Fruchtfleisches kommt von dem enthaltenen **Betacarotin**. Der sekundäre Pflanzenstoff kann freie Radikale unschädlich machen und damit unsere Körperzellen schützen.

### Wie gesund ist Gemüse-Eintopf?

Ein selbstgemachter Gemüse-Eintopf kann vor allem im Herbst oder in den kalten Wintermonaten das **Immunsystem stärken** und unser **Wohlbefinden steigern**. Die wertvollen Kräfte der Natur zu nutzen, ist in der kälteren Jahreszeit besonders wichtig, um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben.

**Lasst es Euch schmecken – Guten Appetit.**