



EINTOPF MIT GEMÜSE UND FLEISCHKLÖßCHEN



Zubereitung:

1. Gemüse vorbereiten:
 - Kohlrabi schälen und in Würfel (1x1cm) schneiden
 - Möhren schälen und der Länge nach halbieren; die Hälften quer in 1cm dicke Stücke schneiden
 - Blumenkohl putzen und in 2cm große Röschen schneiden und Petersilie hacken
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Kohlrabi und Möhren darin unter Rühren 2 Minuten andünsten. Die Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen.
3. Den Blumenkohl dazugeben, aufkochen und weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen.
4. In der Zwischenzeit nach und nach kleine Portionen Brät aus der Wurst drücken und dieses zu kleinen Bällchen formen. Die Klößchen aus den Würsten in den Eintopf geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer, frischer Zitrone abschmecken und mit Petersilie bestreut anrichten.

Variante für Eilige:

Tiefkühlgemüse (z.B. Kaisergemüse) anstelle von frischem Gemüse nehmen.

Zutaten für 4 Portionen:

350 g Kohlrabi
250 g Möhren
400 g Blumenkohl
1 l Gemüsebrühe
1 EL Öl
350 g rohe Bratwürste
Salz, Pfeffer, frische Zitrone,
frische glatte Petersilie

Zubereitungszeit:

ca. 45 min

Kategorie:

low carb; ballaststoffreich; gut sättigend

Nährwerte pro Portion:

364 kcal, 27 g Eiweiß, 25 g Fett,
9 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe