

Informationen zur Sendung vom 08.12.2023

Bunter Kartoffeleintopf

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

750 g Kartoffeln

200 g Zwiebeln

150 g Sellerie

300 g Karotten

1 Stange Breitlauch

2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

Bohnenkraut oder Majoran (frisch
oder getrocknet)

Geriebene Muskatnuss

100 g Butter

200 g Sahne

Salz

Pfeffer

Außerdem

½ Bund frische Blattpetersilie

Würstchen oder Räuchertofu als

Suppeneinlage

Senf mittelscharf

Zubereitung

Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie schälen. Die Knoblauchzehen halbieren, die Suppengemüse in löffeltgerechte Stücke teilen. Den Lauch waschen, putzen und in Streifen schneiden.

In einem passenden Topf die Zwiebelstücke in Butter 2-3 Minuten anschwitzen, danach mit den Gemüsestücken auffüllen. Unter beständigem Rühren eine kleine Weile weitergaren und zügig mit etwas Wasser ablöschen. Alle Gewürze unterrühren, einen Deckel auflegen und circa 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Danach die Lauchstreifen zugeben. Während des Kochens prüfen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist. Wenn nicht, wird ein wenig Wasser nachgefüllt. Sind die Gemüse gar – sie sollten noch etwas Biss haben – wird noch einmal mit Gewürzen abgeschmeckt. Vor dem Anrichten die Petersilie fein hacken und die saure Sahne mit etwas Salz verrühren. Die Würstchen getrennt erwärmen und für Vegetarier etwas Räuchertofu anbraten und zum Eintopf geben.

Anrichten

In jeden Teller eine Kelle Eintopf geben und mit Sauerrahm und Petersilie verfeinern. Wurst oder gebratener Räuchertofu getrennt vom Eintopf servieren.

Informationen zur Sendung vom 08.12.2023

Bunter Kartoffeleintopf

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Für 750 g Kartoffeln habe ich 1,25 Euro ausgegeben. Zwiebeln, Möhren und Sellerie kosten im Schnitt pro Kilo 1,30 Euro und eine Stange Lauch 0,75 Euro. Die Butter berechne ich mit 0,60 Euro und 200 g saure Sahne fließen mit 0,65 Euro ein. Ein halber Bund Petersilie, zwei Knoblauchzehen und Gewürze machen pauschal 1,00 Euro aus.

Bio-Räuchertofu ist unterschiedlich teuer. Es gibt ihn schon für 1,20 Euro für 175 g abgepackt im Supermarkt. Bei den Würstchen sind die Preisunterschiede groß: Von 9,00 Euro bis zu 23,00 Euro pro Kilo ist alles möglich. Es kommt darauf an, welches Produkt gewünscht wird. Dabei liegt das Bio-Würstchen aus dem Kühlregal – als Supermarkt-Eigenmarke – noch preislich im Mittelfeld. Richtig ins Geld gehen Markenprodukte, die als Miniwürstchen daherkommen. Das sind die, bei denen Kinder und Enkel quengeln, weil sie die „Minis“ möglicherweise aus der Werbung oder vom Kindergeburtstag kennen.

Bunter Kartoffeleintopf: Pro Portion 1,45 Euro

Mit Wurst oder Räuchertofu: Pro Portion 2,45 Euro

Kleines Eintopf-Einmaleins

Die Zwiebelstücke immer leicht anschwitzen. Alle Gemüsesorten einzeln nach Garpunkt zugeben. So wenig Flüssigkeit wie möglich, aber so viel wie nötig zugeben. Ansonsten schmeckt das Gericht später wässrig.

Ein kräftiges Aroma durch frische oder getrocknete Kräuter erzeugen. Hier passen Lorbeerblatt, Bohnenkraut, Liebstöckel, Thymian oder Majoran. Oft schmecken all diese selbstgekochten Suppen später nach Fertigbrühwürfeln.

Vorsicht beim Salzen – lieber zum Schluss noch einmal etwas nachwürzen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz