

Informationen zur Sendung vom 13.08.2022

Bunter Gemüse-Eintopf

Von Ulla Scholz

Zutaten (2 – 3 Portionen)

250 g Karotten
250 g Brokkoli
1/3 Schlangen-Gurke
300 g Kartoffeln
1/3 Stange Lauch
10 getrocknete Tomaten
2 – 3 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter oder Pflanzenöl
2 Lorbeerblätter
Etwas Thymian oder Oregano
Geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Außerdem

Frische Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch
3 – 4 EL Saure Sahne
1 EL Butter oder natives Pflanzenöl zum Begießen
und Aromatisieren

Topping nach Wahl

Geröstetes trockenes Brötchen in Knoblauchöl
Frittiertes Möhrengrün (nur Bio-Bund-Möhren)
Gebratene Pilze wie Pfifferlinge oder Champignons
Grillkäsewürfel (Halloumi)
Frühstücksspeck, in der Pfanne knusprig gebraten
Italienische oder französische Wildschweinsalami in
Scheiben

Zubereitung

Gemüse schälen und in löffeltgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel teilen. Die getrockneten Tomaten vierteln.

Die Butter oder das Öl in einem passenden Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und weiterbraten. Dabei aufpassen, dass nichts verbrennt und ab und zu umrühren. Nun zügig die Gemüsewürfel und die Tomatenstücke – bis auf die Brokkoli-Röschen – zugeben. Abermals rühren und kurze Zeit darauf mit ganz wenig Wasser ablöschen. Mit etwas Muskat, Thymian, Knoblauch und den beiden Lorbeerblättern würzen. Einen Deckel auflegen und alles zusammen circa 15 Minuten sanft köcheln lassen. Dann den Brokkoli oben auf dem Gemüse platzieren und mit Deckel circa weitere 5 Minuten garen. Brokkoli behält so eine appetitlich grüne Farbe und Biss.

Anrichten

Den Gemüseintopf auf Tellern verteilen und mit etwas Sauerrahm oder nativem Öl, gehackten Kräutern und Topping nach Wahl verfeinern.

Informationen zur Sendung vom 13.08.2022

Bunter Gemüse-Eintopf

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Ein Gemüseeintopf ist kein Breigericht

In einem Eintopf sollten die Gemüsestücke noch zu sehen sein. Es handelt sich nicht um einen Stampf. Deshalb verwende ich hier eine vorwiegend festkochende Kartoffelsorte. Das Gemüse nach Garpunkt dazu geben und sehr wenig Flüssigkeit zuführen. Das sorgt für schöne Aromen, da alles im eigenen Saft gart.

Verfeinerungen für Auge und Gaumen

Das Topping lässt sich später in einer Pfanne zubereiten. Es sorgt noch einmal für etwas Abwechslung bei Eintopfgerichten. Zum einen lässt sich mit frittiertem Möhrengrün und knusprigen Brotwürfeln das Aussehen und das Geschmackserlebnis erweitern. Zum anderen kann jeder das Gericht nach Lust und Laune mit Wurst, Käse oder gebratenen Pilzen individuell verändern. Das erspart Diskussionen und doppeltes Kochen, wenn unterschiedliche Ernährungsstile aufeinandertreffen. Dieses Eintopfrezept – wenn keine Butter zum Einsatz kommt – wird pflanzenbasiert zubereitet und bekommt das Aroma durch getrocknete Tomaten und Gewürze.

Auf dem Markt einkaufen

In der Urlaubsküche, wo wir uns schon mit Topf und Herdplatte beschränken müssen, ist in der Regel auch nicht viel Platz im Kühlschrank. Ich rate dazu, lieber öfter kleine Mengen zu kaufen und einen regionalen Wochenmarkt oder Bauernladen zu besuchen. Da macht das Einkaufen gleich doppelt Spaß.

Gewürztütchen vorbereiten

Bevor es auf die Reise geht, sollten Sie Gewürze in Dosen oder Säckchen abfüllen. Mit einer Currymischung, Zimtstangen, Safranfäden, Chilischote, Oregano, Rosmarin und Lorbeerblättern lassen sich Reis und Saucen pffiffig aufpeppen. So kommt etwas mehr Abwechslung in die Campingküche. Auch Lorbeerblätter und Muskat sind Gewürze, die viel Aroma bringen.

Ein Öl für alle Fälle

Es ist auch lästig, verschiedene Ölsorten mitzuschleppen. Ein Olivenbratöl aus dem Naturkostbereich ist für die Urlaubsküche ein Alleskönner. Da es einen hohen Rauchpunkt aufweist, eignet es sich zum heißen Anbraten oder Frittieren, ist aber auch für die kalte Küche eine vernünftige Wahl.