

Kartoffel-Kohlrabi-Eintopf, vegetarisch

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezeptmenge (KG / L / ST)
Jodsalz		0,001
Kartoffeln		1,400
Kohlrabi		1,000
Liebstöckl		0,001
Muskat		0,001
Petersilie, TK		0,005
Pfeffer, gemahlen		0,001
Rapsöl		0,010
Zucker		0,002
Zwiebeln		0,100

Gemüse waschen, schälen, waschen. Ein paar zarte Kohlrabi-Blättchen zurücklegen. Die feingehackten Zwiebeln im Rapsöl leicht anrösten, mit Wasser aufgießen, Salz und Liebstockel zugeben, aufkochen. Die kleingeschnittenen Kartoffeln und Kohlrabi zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze garen, evtl. mit dem Pürestampfer noch etwas zerdrücken, damit es sämiger wird. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker abschmecken.

Fein gehackte Kohlrabi-Blätter und Petersilie darüberstreuen und servieren.

Am besten mehligere Kartoffeln verwenden.

Dazu etwas Brot reichen.

Einstufung

Normal
 Muslimisch
 Laktosefrei
 Muslimisch-Lfr
 Vegetarisch

Allergene

Gluten
 Weizen
 Dinkel
 Einkorn
 Emmer
 Khorasan (Kamut)
 Roggen
 Gerste
 Hafer
 Milch
 Laktose
 Milcheiweiß

Schalenfrüchte
 Mandeln
 Paranüsse
 Haselnüsse
 Walnüsse
 Cashewnüsse
 Pecannüsse
 Pistazien
 Macadamia- / Queenslandnüsse

Krebstiere
 Eier
 Fisch
 Erdnüsse
 Soja
 Sellerie
 Senf
 Sesam
 Schwefel
 Süßlupinen
 Weichtiere
 weitere Zusatzstoffe