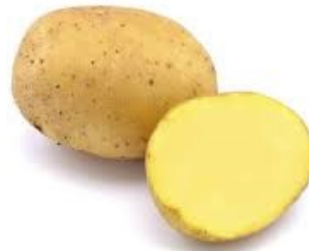


Rosenkohleintopf *(in 20 Minuten fertig)*

Zutaten für 4 Personen:

- 600g Rosenkohl TK
- 300g Frühstücksspeck
- 2 Pckg. Suppengrün (TK a 50g)
- 1 Kartoffel
- 1l Gemüsebrühe
- 1Pckg. Petersilie (TK a 50g)
- Salz und Pfeffer (gern aus der Mühle)
- Muskatnuss (gern frisch gerieben)



Zubereitung :

- 1) Den Frühstücksspeck in etwa 1cm breite Streifen schneiden und in einem großen Topf ausbraten, dabei mehrmals umrühren.
- 2) Suppengrün unaufgetaut nach 2min dazugeben, gut unterrühren und mit andünsten.
- 3) Dann den Rosenkohl unaufgetaut zugeben und mit Brühe auffüllen. Den Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 10min kochen lassen.
- 4) Die Kartoffel schälen und grob raspeln. Diese in den Eintopf geben und 5min bei milder Hitze garen lassen
- 5) Anschließend die Petersilie in den Eintopf geben und diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Noch schmackhafter und gesünder ist der Eintopf natürlich, wenn man die TK- Waren durch frische Zutaten ersetzt. Dann dauert das Rezept etwa 10-15min länger.



Guten  Appetit

