



# Bunter Gemüseeeintopf

Abendessen - geeignet für



## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Wirsing putzen, waschen und in breiten Streifen vom Strunk schneiden. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Pilze säubern und in schmale Scheiben schneiden.
2. Kräuter waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Fruchtfleisch fein würfeln.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit Brühe ablöschen.
5. Lorbeer, Möhre und Sellerie zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Wirsing und Pilze zugeben, weitere ca. 4 Minuten köcheln lassen. Tomaten und Zucchini zugeben, weitere ca. 3 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Pecorino reiben.
6. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Mit Pecorino und gehackten Kräutern bestreut servieren.

## Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Wirsing
- 100 g Zucchini
- 100 g Champignons
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Pecorino (Hartkäse aus Schafsmilch; ähnlich wie Parmesan)
- 1 Bd. Basilikum
- ½ Bd. Petersilie
- 2 Oregano-Zweige
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Bio-Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.