

Liebe Köch*innen,

weil ich nicht der Einzige bin, den es fröstelt und der sich nach Wärme sehnt, gibt es heute einen bescheidenen Gemüseeintopf. Dabei verwende ich alles, was Gemüse so ausmacht. Von der Schale bis zum Inneren, vom Blatt bis zur Frucht. Auch gestalte ich die Zutaten für den Eintopf ganzheitlich: Von „unter der Erde wachsend“ (Kartoffel, Sellerie...), über „direkt auf der Erde“ (Kohlrabi, Weißkraut...), am Baum (Apfel) und dazwischen (Buchweizen, Gewürze...). Heute landet alles im Topf.

Und weil der Topf ziemlich groß ist, werden alle satt und wenn es morgen schnell gehen muss, gibt's das nochmal. ;)

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für einen großen Topf (ca. 10 Portionen):

- 200 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- $\frac{1}{4}$ Sellerie
- Je $\frac{1}{2}$ Kohlrabi, Lauch, Staudensellerie
- Je $\frac{1}{4}$ Weißkohl, Wirsing
- 100 g Champignons
- 100 g Buchweizen ganz
- 1 Apfel
- 1 EL Sojasauce

Für die Brühe:

- 1 EL ganze Gewürze (gerne Brotgewürz von Wurdies oder selbst mischen)
- 2 Lorbeerblätter
- Wasser, Salz

Zubereitung

Zuerst alles Gemüse schälen und ggf. waschen. Alle Schälreste und Abschnitte (sofern sie nicht gammelig sind) in einem großen Topf mit Wasser bedecken und mit den Gewürzen mit Deckel zum Kochen bringen und gerne eine Stunde köcheln lassen. Absieben und weiterverwenden.

Das Gemüse klein schneiden. Hier dürfen Größe und Schnittform gerne variieren. Zuerst Kartoffel, Zwiebel und Champignons mit etwas Öl anbraten; salzen und den Rest des Gemüses dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und am Ende einen Schuss Sojasauce hinzufügen.