

Kevin von Holt
Frühlingseintopf mit Brotchips

Dienstag, 7. März 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Kohlrabi
4	Möhren
1 Bund	Petersilie, glatt
1	Bio-Zitrone
6 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Land- oder Bauernbrot
4 Zweige	Thymian
200 g	tiefgekühlte Erbsen

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
2. Kohlrabi und Möhren schälen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
4. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.
5. In einem Suppentopf 2 EL Öl erhitzen.
6. Kohlrabi und Möhren im heißen Öl unter Wenden andünsten.
7. Brühe angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten köcheln lassen.
8. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
9. Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit übrigem Olivenöl gleichmäßig dünn bestreichen. Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
10. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian hacken und über die Brotscheiben streuen.
11. Brot im heißen Backofen kurz anrösten, nach Belieben einmal wenden.
12. Petersilie, Lauchzwiebeln und Erbsen zum Eintopf geben. Alles wieder aufkochen und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen.
13. Die Brühe abschmecken, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
14. Eintopf in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten. Die Brotscheiben dazu servieren.

Pro Portion: 505 kcal/ 2100 kJ
57 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 25 g Fett

