

Das Oktober-Rezept der LandFrauen

von Petra Wilke, LandFrau aus Brunsbek (KreisLandFrauenVerband Stormarn)

www.landfrauen-stormarn.de

Jahreszeiten-Eintopf Italienische Art

Ein schön heißer Eintopf passt perfekt in die herbstliche Jahreszeit. Und mit dem frischen Gemüse aus der Region lässt sich sogar ein Hauch von Italien nach Schleswig-Holstein holen.



Zutaten für 6 Personen

2 Stängel Bleichsellerie	200 g Bohnen (grün, jung)
3 Möhren	1 Fenchelknolle
4 Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
2 kleine Zucchini	4 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	2 l Gemüsebrühe
¼ Kopf Wirsingkohlr	150 g Hörnchennudeln
250 g Fleischtomaten (fest)	1 Bund Petersilie
300 g Bohnen (frisch, weiß)	4 Stängel Basilikum
500 g Erbsenschoten	2 Stängel Salbei

Zubereitung

Sellerie, Möhren, Kartoffeln und Zucchini waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln schälen und nicht zu fein hacken sowie den Wirsingkohl waschen und fein hobeln. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, von den Stängelansätzen befreien und anschließend würfeln. Bohnen und Erbsen säubern bzw. auspülen. Die harten Teile der Fenchelknolle abschneiden, dann vierteln und quer zur Faser fein schneiden. Das Fenchelgrün waschen und hacken.

Olivenöl erhitzen und den fein gehackten Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Möhren, Kartoffeln und Zucchini kurz darin andünsten. Danach auch die grünen Bohnen dazugeben, ganz kurz mitdünsten, anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 15 Minuten sanft köcheln lassen. Dann erst die Brechbohnen und die Tomaten zugeben und nochmals 15 Minuten kochen lassen. Nun kommen die Nudeln und die Erbsen hinzu, bevor das Ganze weitere 10 Minuten kocht. Petersilie, Basilikum und Salbei abspülen und fein hacken bzw. die Blätter von den Stielen zupfen, danach ebenfalls zum Eintopf geben.

Den Eintopf in eine Terrine füllen. Erst, wenn die Suppe in die Teller gefüllt wird, nach Belieben mit Parmesankäse bestreuen. Frisches Pesto kann als Variante ebenfalls auf der Suppe serviert werden. Das gibt eine zusätzliche italienische Note!

Als Variation zum Jahreszeiten-Eintopf kann jeweils Gemüse der Saison verwendet werden. Es kann gewürfelter, ausgelassener Speck mitgekocht werden. Pilze können ebenfalls dazu, am besten eignen sich Pfifferlinge oder Steinpilze. Statt Hörnchennudeln können Graupen, Reis oder gebrochen Spaghetti in die Suppe gegeben werden.

Tipp: Kochen Sie gleich größere Mengen und frieren Sie sie portionsweise ein (selbstverständlich ohne den Käse), denn aufgewärmt schmeckt der Eintopf besonders gut.

Wir wünschen guten Appetit!