

Dr. Oetker

Süßkartoffel-Kürbis-Topf ∴ Chili sin carne ∴
Pichelsteiner ∴ Gulaschtopf ∴ Italienischer
Bohnen-Gemüse-Topf ∴ Tajine ...

heute mal Eintopf!



Ein Topf, viele Möglichkeiten und noch mehr Genuss!

Welche Geschmacksreise soll es denn heute sein? In den Norden mit schwedischer Kartoffel-Köttbullar-Suppe, in den Süden mit spanischem Kaninchen-Chorizo-Eintopf oder in die Ferne mit indischem Dal? Leicht als Landeintopf vom freilaufenden Mistkratzer oder kräftig als Linseneintopf mit Mettwurstchen? Mit diesen Eintopfrezepten kommt je nach Stimmung und Anlass auf jeden Fall das passende Geschmackserlebnis in den Teller und auf den Löffel!



Einfach alles im Blick...

● = vegan ● = international ● = familientauglich ● = einfach ● = vegetarisch ● = partytauglich

Ungewöhnlich & unwiderstehlich



Spanischer Kaninchen-Chorizo-Topf

● ●



Asia-Gemüse Eintopf mit Hackballchen

● ●



Graupencurry mit Sonnenblumenkernen

● ● ●



Süßkartoffel-Kürbis-Topf

● ● ●



Schwedischer Kartoffel-Köttbullar-Topf

● ● ●



Afrikanischer Eintopf mit Kochbanane

● ● ● ●



Pasta e Fagioli

● ● ● ●



Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf

● ● ● ●



Kichererbsen-Hähnchen-Eintopf

● ● ● ●



Orientalischer Lammeintopf

● ● ● ●



Mexiko-Eintopf

● ●



Tortellini-Eintopf mit „Arme-Leute-Parmesan“

● ●



Tagine (Tajine)

● ●



Currytopf mit Kokosmilch

● ●



Barbecue-Tofu-Eintopf

● ● ● ●



Tiroler Speckknödeleintopf

● ● ● ●



Indischer Dal

● ●



Galizischer Gemüsetopf mit Sobrasada

● ●

Leicht & lecker



Grünkohl-Currytopf



Ajvar-Zucchini-Topf



Kürbiseintopf mit roten Linsen



Weiß-grüner Kohltopf mit Petersilienpesto



Rote-Rüben-Eintopf



Gemüseintopf „Querbeet“



Chili sin carne



Grüner Gemüseintopf mit Nudeln



Spargelintopf



Tofueintopf



Sellerie-Kartoffel-Eintopf



Bunter Eintopf



Weitere leichte & leckere Eintöpfe



Graupentopf mit Hähnchen



Gemüseintopf mit Bratwurstbällchen



Kanincheneintopf



Eintopf vom freilaufenden Mistkratzer



Chinakohleintopf



Hähnchenfleischtopf mit Paprika



Eintopf von 4 Wurzelgemüsen



Fischeintopf mit Knoblauchcreme



Linsen-Tomaten-Topf



Deutsch & deftig



Gulaschtopf
● ●



Deftiger
Kohltopf
● ●



Sauerkrauteintopf
mit Fischfilet
● ●



Weißkohleintopf
mit Kartoffelhalben
● ●



Pichelsteiner
● ●



Grünkerntopf mit
Steinpilzen
●



Sieben-Pfund-Topf
● ●



Rindfleisch-Wir-
sing-Topf
● ●



Erbseintopf mit
Würstchen
● ●



Wirsingintopf mit
grünen Bohnen
● ●



Steckrübeneintopf
● ●



Lamm- oder Wild-
eintopf mit Pilzen
und Wirsing
●



Gemüseintopf aus
Vierlanden
● ●



Eintopf „Königsber-
ger Art“
● ● ●



Wintereintopf
● ●



Linseneintopf mit
Mettwürstchen
● ●

Ungewöhnlich & unwiderstehlich

Schon wieder Eintopf? Das sagt garantiert niemand mehr, wenn zum ersten Mal Tagine, Pasta e Fagioli, Mexiko-Eintopf oder Asia-Gemüse Eintopf auf den Tisch kommen. Holen Sie sich mit exotischen Gewürzen und Zutaten doch mal die ganze Welt in die Küche.



Spanischer Kaninchen-Chorizo-Topf

Zubereitungszeit: **40 Minuten** | Garzeit: etwa **1 Stunde und 15 Minuten**

6 Portionen | Pro Portion: E: **46 g**, F: **41 g**, Kh: **32 g**, kJ: **3127**, kcal: **747**, BE: **2,5**

1 küchenfertiges Kaninchen (etwa 1,2 kg)
3 rote Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
400 g Möhren
1 kleine Stange Porree (Lauch)
3 EL Olivenöl
Salz, gem. Pfeffer
150 ml Brandy (spanischer Weinbrand)
350 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
400 g festkochende Kartoffeln
200 g Chorizo (spanische Paprikasalami)
200 ml heißes Wasser
150 g getrocknete Pflaumen
50 g entsteinte grüne Oliven

Zum Bestreuen:

50 g Weißbrot ohne Rinde
1 Bund Petersilie
50 g Butter oder Margarine
50 g gehackte Mandeln

1 Das Kaninchen in 8 Teile zerlegen. Kaninchenteile mit Küchenpapier abtupfen.

2 Die Zwiebeln abziehen, und grob würfeln. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Porree in feine Streifen schneiden.

3 Öl in einem Bräter erhitzen. Vorbereitetes Gemüse, Zwiebel und Knoblauch mit den Kaninchenteilen in den Bräter geben. Alles 4–5 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Brandy und Brühe hinzugießen. Die Zutaten zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich um-rühren.

4 In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Evtl. die Haut (Pelle) von der Chorizo abziehen. Chorizo in etwa ½ cm breite Scheiben schneiden.

5 Kartoffelwürfel, Chorizoscheiben, Wasser und Pflaumen in den Bräter geben und vorsichtig unterrühren. Eintopf wieder zum Kochen bringen, zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere etwa 30 Minuten köcheln lassen.

6 In der Zwischenzeit zum Bestreuen das Weißbrot zerbröseln. Petersilie abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen. Brotbrösel und Mandeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Petersilie hinzugeben, unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Die Oliven mit in den Eintopf geben. Anschließend den Eintopf weitere etwa 15 Minuten garen.

8 Den spanischen Kaninchen-Chorizo-Topf vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Weißbrot-Petersilien-Mischung dazureichen.

Tipps: Ist Ihnen Chorizo zu scharf, nehmen Sie feste Salami (Ø etwa 4 cm) und geben Sie zusätzlich 2–3 Teelöffel Paprikapulver edelsüß in den Eintopf. Wer gern Knoblauch mag, gibt in die Bröselmischung noch 2 Knoblauchzehen (abgezogen und durch eine Knoblauchpresse gedrückt).



Mit Alkohol

Asia-Gemüseintopf mit Hackbällchen

Zubereitungszeit: **50 Minuten** | Garzeit: **10-15 Minuten**

4 Portionen | Pro Portion: E: **15** g, F: **16** g, Kh: **20** g, kj: **1204**, kcal: **287**, BE: **1,5**

1 Zwiebel
10 g Ingwer
400 g Möhren
1 kleine Stange Porree (Lauch)
1 rote Paprikaschote
200 g Knollensellerie
300 g Chinakohl
100 g Sprossen-Mix oder Sojabohnensprossen

Für die Hackbällchen:

10 g Ingwer
200 g Schweinegehacktes
Salz
2 EL Speisestärke
½ EL Wasser
1-2 EL Speiseöl
1 l Gemüsebrühe
2-3 TL Sojasauce
gem. Pfeffer
etwa ½ TL Chinagewürz

1 Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und dann schräg in dünne Scheiben schneiden.

2 Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. 20 g Porree (ein etwa 4 cm langes Stück) für die Hack-fleischbällchen beiseitelegen. Restlichen Porree in etwa 4 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entstielen,

entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.

3 Sellerie schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Rauten schneiden. Dafür Sellerie zuerst in dünne Scheiben, dann jede Scheibe schräg und längs in etwa 1 ½ cm breite Stücke schneiden. Chinakohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohlviertel abspülen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.

4 Die Sprossen in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

5 Für die Hackbällchen den beiseitegelegten Porree in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Das Gehackte in eine Rührschüssel geben. Porreestücke, Ingwerwürfel, Salz, Speisestärke und Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten.

6 Aus dem Fleischteig mit angefeuchteten Händen etwa 20 walnussgroße Bällchen formen und beiseitestellen.

7 Das Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Ingwerwürfel darin andünsten. Die Möhrenscheiben, Porree-, Paprikastreifen und Sellerierauten hinzufügen, mitdünsten lassen. Die Brühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

8 Chinakohlstreifen, Sprossen und Hackbällchen in den Eintopf geben, wieder zum Kochen bringen. Eintopf bei mittlerer Hitze weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Eintopf vor dem Servieren mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Chinagewürz abschmecken.



Exotisch

Graupencurry mit Sonnenblumenkernen

VEGAN

Zubereitungszeit: **40 Minuten** | Garzeit: etwa **40 Minuten**

4-6 Portionen | Pro Portion: E: **13 g**, F: **24 g**, Kh: **46 g**, kj: **1941**, kcal: **464**, BE: **4,0**

2 rote Zwiebeln
1 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Porree)
150 g Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
1 EL vegane rote Currypaste
75 g Puy- oder Pardina-Linsen
100 g Perlgraupen, grob
750 ml vegane Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
150 g Wirsing
Salzwasser
1-2 Stängel Zitronengras

Zum Bestreuen:

50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Sojasauce
100 g getrocknete, entsteinte, halbierte Aprikosen
2 Stängel Basilikum
Salz, gem. Pfeffer

1 Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln. Suppengrün putzen. Süßkartoffeln schälen. Suppengrün und Süßkartoffeln abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Currypaste hinzugeben, 2-3 Minuten unter Rühren andünsten. Das vorbereitete Suppengrün hinzugeben und weitere 3-4 Minuten mitdünsten. Süßkartoffeln, Linsen und

Graupen hinzugeben. Brühe und Kokosmilch hinzugießen, unterrühren. Die Zutaten zugedeckt zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 In der Zwischenzeit Wirsing putzen. Den Strunk herausschneiden. Den Wirsing in feine Streifen schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Wirsingstreifen darin kurz blanchieren, dann in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

4 Zitronengrasstängel abspülen, trocken tupfen und platt klopfen. Anschließend einen Knoten in die Stängel machen (so lassen sie sich später gut entfernen).

5 Zum Bestreuen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden anrösten. Pfanne von der Kochstelle nehmen. Die Sojasauce mit den Sonnenblumenkernen verrühren. Die Sonnenblumenkerne auf einen Teller geben.

6 Wirsing, Zitronengras und Aprikosen in das Curry geben, zugedeckt weitere etwa 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

7 Basilikum abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Basilikumblättchen in Streifen schneiden und in das Curry geben. Zitronengras entfernen.

8 Graupencurry vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den würzigen Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Tipps: Muss es nicht vegetarisch sein, geben Sie pikante Fleischbällchen mit in das Curry. Dafür das Brät von 2 frischen Rostbratwürsten verwenden. Die Bratwurstmasse aus den Hüllen drücken, mit 2 Esslöffeln Sojasauce und ½ Teelöffel Sambal Oelek vermischen und kleine Fleischbällchen formen. Die Bällchen zusammen mit Wirsing, Aprikosen und Zitronengras in das Curry geben und darin gar ziehen lassen.



Leuchtend bunt

Süßkartoffel-Kürbis-Topf



Zubereitungszeit: **45 Minuten, ohne Marinierzeit** |
Garzeit: etwa **20 Minuten**

6 Portionen | Pro Portion: E: **13 g**, F: **8 g**, Kh: **38 g**, kj:
1172, kcal: **280**, BE: **3,0**

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)
800 g Süßkartoffeln
250 g rote Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten
2 EL Sesamöl
2 EL vegane rote Currypaste
2 ½ l vegane Gemüsebrühe
4 Kaffir-Limettenblätter (erhältlich im Asialaden)
1 gestr. TL Salz
250 g abgetropfter Tofu
4 EL Sojasauce
2-3 Stängel Thai-Basilikum
2-3 Stängel Koriander

1 Kürbis abspülen, halbieren, evtl. schälen und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Kürbisfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2 Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten halbieren und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Chilischoten halbieren, entstielen, entkernen, abspülen, trocken tupfen und fein schneiden.

3 Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Chili darin andünsten. Die Currypaste hinzugeben und unterrühren. Die Kürbis-, Kartoffelwürfel und

Schalottenhälften portionsweise hinzugeben und mitdünsten.

4 Die Gemüsebrühe hinzugießen. Limettenblätter abspülen, trocken tupfen, mit Salz hinzufügen. Den Eintopf zum Kochen bringen, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

5 In der Zwischenzeit den Tofu in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasauce daraufträufeln. Die Tofuwürfel etwa 10 Minuten marinieren, dabei gelegentlich umrühren.

6 Basilikum und Koriander abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Basilikumblättchen klein schneiden.

7 Vor dem Servieren die Kaffir-Limettenblätter aus dem Eintopf nehmen. Die Tofuwürfel in den Eintopf geben und kurz miterwärmen. Den Süßkartoffel-Kürbis-Topf mit Basilikum und Koriander bestreut servieren.