

# Dein Gemüsebox-Rezept

## Kartoffel-Mangold-Eintopf mit selbstgemachter Gemüsebrühe

### Zutaten für 2 Personen

ca. 250g Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch, Selleriegrün)

1 kleine Zwiebel

2EL Olivenöl

1l Wasser

400g Kartoffeln

400g Mangold

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

- Zuerst das Suppengrün putzen und gründlich waschen. Nun den Sellerie und die Möhren in feine Stifte oder Würfel schneiden, die Zwiebel würfeln, den Lauch in feine Ringe schneiden, das Selleriegrün fein hacken.
  - Jetzt das Öl in einem Topf erhitzen, den Lauch und die Zwiebel darin glasig andünsten.
  - Anschließend Sellerie und Möhren zufügen, ebenfalls kurz andünsten, salzen und pfeffern und mit Wasser ablöschen. Das Selleriegrün hinzugeben. Das Ganze aufkochen und etwa 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
  - Währenddessen die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, den Mangold putzen und in Streifen schneiden. Mangold und Kartoffeln zur Gemüsebrühe geben.
  - Nun alles zusammen etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Mangold gar sind. Abschmecken und gegebenenfalls noch nachwürzen.
- ➔ Dazu passt unser geräucherter Wels aus nachhaltiger Manufaktur oder als vegane / vegetarische Variante gewürfelter Räuchertofu. Dazu den Tofu einfach kurz anbraten und zum Eintopf geben. Oder den Räucherwels fein geschnitten hinzugeben. Guten Appetit!