



Das TVpicolino-Sonderheft gibt es jetzt überall im Handel.

# Super: Eintöpfe

Ein großer Topf, bestes Fleisch, viel Gemüse, aromatische Gewürze. Super! Dieses »herzhafte Durcheinander« lässt sich – ruck, zuck – unendlich variieren.

## Szegediner-Gulasch

120  
Minuten



Foto: Rama

### Zutaten für 6 Portionen ▲

800 g mageres Schweinefleisch aus der Keule;  
ohne Knochen  
300 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
5 EL Pflanzencreme, Salz  
1 EL Paprika, rosenscharf  
1 EL Kümmel  
3 EL Paprikamark  
1 Dose Sauerkraut  
(Abtropfgewicht 850 g)  
150 ml Kalbsfond  
150 ml Rama Cremefine  
zum Verfeinern  
1 Bund Petersilie

1. Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen ebenfalls schälen, dann fein hacken.
2. Pflanzencreme in einem großen Topf erhitzen, die Fleischstücke hineingeben und scharf anbraten. Zwiebelstreifen und gehackten Knoblauch dazugeben, salzen und andünsten.
3. Paprikapulver und Kümmel über dem Fleisch verteilen, unter Rühren kurz mitbraten, dann Paprikamark zugeben.
4. Sauerkraut etwas auflockern und zum Fleisch geben. Den Eintopf bei geringer Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren, damit nichts ansetzt.
5. Nach der Garzeit den Kalbsfond zugießen und alles noch weitere 45 Minuten schmoren lassen.
6. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Petersilie mit Cremefine verrühren und separat zu dem Eintopf servieren.

Pro Portion: 1233 kJ/296 kcal

## Weizeneintopf mit Tofu

85  
Minuten

1. Die Weizenkörner in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und einweichen lassen; am besten über Nacht.
2. Tofu gegebenenfalls abtropfen lassen und anschließend in mundgerechte Würfel schneiden. Die Sojasauce in eine Schale geben, mit Curry und Pfeffer verrühren. Die Tofuwürfel in die Sauce geben, untermischen und durchziehen lassen.
3. Keimöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel rundherum braten. Die Mandelblättchen dazugeben und mitbräunen. Salzen und alles aus der Pfanne nehmen.
4. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
5. Weizenkörner in 1 l Wasser zum Kochen bringen. Brühe zufügen und bei schwacher Hitze 30 Minuten garen.
6. Blumenkohl und Möhren zum Weizen geben. Mit Curry und nach Belieben mit Kreuzkümmel abschmecken und weitere 20 Minuten garen.
7. Inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blättchen von den Stielen zu-



Foto: Knorr

fen und fein hacken. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen und mitgaren.

8. Zum Schluss Tofu mit Mandeln in den Eintopf geben und darin erwärmen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Tipp:** Zusätzlich Cocktailwürstchen im Eintopf erwärmen.

Pro Portion: 1688 kJ/405 kcal

Wunderbar exotisch mit Tofu, Sojasauce, Curry und Cumin.

### ▲ Zutaten für 4 Portionen

150 g Weizenkörner  
250 g Tofu  
1 EL Sojasauce  
1 TL Curry  
weißer Pfeffer  
3 EL Keimöl  
3 EL Mandelblättchen  
Salz  
500 g Blumenkohl  
500 g Möhren  
4 TL Delikatessbrühe (Instant)  
evtl. Cumin (Kreuzkümmel)  
2 Stiele Petersilie  
150 g tiefgekühlte Erbsen

### ◀ Zutaten für 3 Portionen

250 g Cabanossi-Würste  
150 g Zucchini  
1–2 EL Keimöl  
1 Beutel Knorr Fix für Paprika-Gulasch »Zigeuner Art«  
1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)

## Bohneneintopf

1. Cabanossi und Zucchini in Scheiben schneiden. Cabanossischeiben in heißem Öl anbraten, 375 ml kaltes Wasser dazugießen und das Fix-Produkt einrühren.
2. Bohnen abtropfen lassen und mit den Zucchinischnitten zufügen. Unter Rühren aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Pro Portion: 1970 kJ/417 kcal

25  
Minuten

Foto: Knorr

Rundum gesund: Mit viel frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und besten Pflanzenölen. Der Eintopf enthält wertvolle Ballaststoffe, jede Menge mehrfach ungesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin.

## Kräftiger Gemüseeintopf

1. Die Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie waschen und putzen. Knoblauch schälen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe, Staudensellerie in Scheiben und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebeln, Staudensellerie und Knoblauch in heißem Pflanzenöl andünsten. Gemüsebouillon in 750 ml heißem Wasser auflösen und zufügen.
4. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon zur Brühe geben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
5. Möhren und Wirsing waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zum Eintopf geben

und alles weitere 20 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen zufügen.

6. Inzwischen Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer be-



Foto: Becel

45  
Minuten

### Zutaten für 2 Portionen ▲

1/2 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 125 g)  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Stange Staudensellerie  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Pflanzenöl, z.B. Becel  
3 TL Bio Gemüsebouillon (Instant)  
1 Zweig Thymian  
2 Möhren  
200 g Wirsing  
3 EL Sonnenblumenkerne  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

2. Frühlingszwiebeln in Ringe, Staudensellerie in Scheiben und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebeln, Staudensellerie und Knoblauch in heißem Pflanzenöl andünsten. Gemüsebouillon in 750 ml heißem Wasser auflösen und zufügen.
4. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon zur Brühe geben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
5. Möhren und Wirsing waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zum Eintopf geben

schichteten Pfanne rösten und zum Schluss zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Thymian abschmecken.

**Gut dazu:** Deftiges Vollkornbrot, bestrichen mit fettarmer Diät-Margarine, z.B. Becel vital.

**Tipp:** Auch hier darf nach Herzenslust abgewandelt werden. Statt Wirsing können Sie Chinakohl nehmen, statt Sonnenblumenkernen schmecken Kürbiskerne. Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie Riesenbohnen verwenden.

Pro Portion: 1319 kJ/370 kcal

90  
Minuten

Fotos: Knorr



## Irischer Eintopf (Irish Stew)

1. Das Lammfleisch in grobe Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln oder in Stifte schneiden.
2. Kartoffeln putzen, schälen und in dickere Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Speckwürfel bzw. -stifte in einen Topf geben, unter Wenden knusprig anbraten und herausnehmen. Das Öl in den Topf geben, erhitzen und die Fleischwürfel darin anbraten und ebenfalls herausnehmen.
4. Die Hälfte der Kartoffel- und Möhrenscheiben sowie

die Zwiebelwürfel in den Topf schichten. Mit Pfeffer würzen und die Hälfte des Specks daraufgeben. Das Lammfleisch zufügen und mit restlichen Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Speck bedecken.

5. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. 1 l (1000 ml) Wasser aufkochen, Rindsbouillon einrühren und mit den Thymianblättchen zum Fleisch und Gemüse geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde garen.

6. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Den Eintopf mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 1578 kJ/377 kcal

Traditionell wird der deftige Eintopf-Klassiker mit Weißkohl zubereitet. Wer mag, kocht ein Stück durchwachsene Lammbreust mit. Statt Lammfleisch darf es auch Rindfleisch sein. Die Iren selbst geben gern noch einen kräftigen Schuss Irish Whiskey hinein.

### ◀ Zutaten für 6 Portionen

750 g Lammfleisch, z.B. Lammschulter oder Lammkeule  
 100 g durchwachsener Speck oder Schinkenspeckwürfel  
 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln  
 350 g Möhren  
 3 Zwiebeln  
 2 EL Keimöl  
 Pfeffer aus der Mühle  
 2 EL Rindsbouillon (Instant)  
 1 kleiner Zweig Thymian

## Im nächsten TV piccolino:



## Kekse & Kuchen – mit Kokos, Nuss und Mandelkern

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.