



Steckrüben-Eintopf mit Chorizo

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 40 g (Gersten-)Graupen
- Salz
- 300 g Steckrübe
- 1 kleine Pastinake (alternativ: 150 g Knollensellerie)
- 1 kleine Möhre
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- Pfeffer; aus der Mühle
- ca. 550 ml Gemüsebrühe
- 2-3 Stängel frische Petersilie
- 75 g Chorizo (spanische Paprikawurst)
- 1 EL körniger Senf, z. B. Moutarde de Meaux
- 1 Prise Zucker

Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Die Graupen in einem Sieb abbrausen und nach Packungsangabe in Salzwasser in ca. 30 Minuten bissfest garen. Die Graupen abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Die Steckrübe sowie die Pastinake schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhre schälen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Den Lauch längs halbieren, putzen, gründlich waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 3 In einem Topf die Butter schmelzen lassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb anschwitzen. Das Gemüse zufügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe angießen und zugedeckt 25 - 30 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch etwas Wasser oder Brühe ergänzen.
- 4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter klein hacken. Die Chorizo in 0,5-1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne knusprig braten und anschließend auf Küchenpapier entfetten. Die abgetropften Graupen unter den Eintopf mischen und erwärmen. Den Graupeneintopf mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf Teller verteilen, die Chorizowürfel zugeben und mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion 437 kcal, 1827 kJ

45,5 g Kohlenhydrate
17,4 g Eiweiß
17,6 g Fett

