



Eintöpfe für Kalte Wintertage

Menü:

Eintopf mit Weißkraut und Räuchertofu

Cremiger Bauerntopf

Arabischer HülsenfrüchteBulgur-Eintopf

Dazu: Dinkelvollkornweckerl mit Sesam

Dessert: Apfel-Zimt-Muffins



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

Warme Eintöpfe sind im Winter nicht nur ein kulinarisches Highlight, sondern auch wahre Gesundheitshelfer. Durch die langsame Zubereitung werden die Zutaten optimal verarbeitet, was zu einer hohen Nährstoffdichte führt. Sie enthalten häufig viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die das Immunsystem stärken und den Körper vor Erkältungen schützen können.

Besonders Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Wurzeln und Gemüse liefern eine Fülle an gesunden Nährstoffen. Die warme Mahlzeit hilft zudem, die Körpertemperatur zu regulieren und sorgt für ein wohltuendes Sättigungsgefühl, das länger anhält.

Eintöpfe fördern die Verdauung und unterstützen eine stabile Blutzuckerregulation, was gerade in den kalten Monaten wichtig ist, um Heißhungerattacken zu vermeiden. Sie sind außerdem leichtverdaulich und dadurch gut bekömmlich. Besonders durch die Vielfalt an Zutaten lassen sich Eintöpfe ganz nach den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen zubereiten, was sie zu einer flexiblen und gesunden Wintermahlzeit macht.



Viele Eintöpfe sind auf Gemüsebasis. Dass ein Eintopf auch eine ausgewogene Mahlzeit darstellt, ist es wichtig, dass auch Eiweiß und Kohlenhydrate darin enthalten sind. Hier ein paar Beispiele:

Eiweißquellen:	Kohlenhydratquellen:	Gemüse (frisch oder tiefgekühlt):
<ul style="list-style-type: none"> • Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen) • Tofu oder Tempeh • Hähnchenbrust oder Putenfleisch • Rindfleisch oder Schweinefleisch (z.B. in Würfeln oder als Braten oder Faschiert) • Fisch (z.B. Lachs, Kabeljau, Makrele) • Eier (z.B. in einem Rührei oder pochiert) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln (festkochend oder mehlig) • Süßkartoffeln • Reis (Vollkorn, Basmati oder Jasminreis) • Nudeln (z.B. Vollkornpasta oder glutenfreie Varianten) • Polenta • Getreidearten wie Bulgur, Dinkel Gerste, Ebly,.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Karotten • Sellerie • Lauch • Zucchini • Spinat oder Mangold • Brokkoli • Karfiol • Paprika • Fisolen • Erbsen • Kürbis • Kohl • Kraut • Tomaten (frisch oder in Dosen oder aus dem Glas) • Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternuss) • Pilze (z.B. Champignons oder Shiitake)

Eintopf mit Weißkraut und Räuchertofu

für 4 Portionen:

1 rote Zwiebel
300 g Erdäpfel (roh, geschält)
150 g Karotten
150 g Knollensellerie
½ Kopf (ca. 500 g) Weißkraut
350 g Räuchertofu
4 EL Öl zum Anbraten
1 TL Kümmel
1 Liter klare Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 Prise Majoran
1 Prise Thymian
Salz, Pfeffer
Gehackte Petersilie (ev. tiefgekühlt)



Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein hacken und die Karotten und die Sellerie waschen, bei Bedarf schälen und in ca. 0,5 cm Würfeln schneiden.
- Das Kraut waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Erdäpfel schälen und in ca. 0,5 cm kleine Würfel schneiden.
- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, Kartoffel-, Sellerie- und Karottenstücke darin anrösten.
- Das Tomatenmark und Kümmel dazu geben und mitrösten und im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Nun das Kraut beifügen und die Sojasauce und das Lorbeerblatt dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Eintopf kurz aufkochen lassen und dann ca. 15-20 Minuten alles weich dünsten.
- Während dem Dünsten, den Tofu würfelig schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Öl rundherum anbraten.
- Wenn das Gemüse weich ist, das Lorbeerblatt entfernen, nochmal abschmecken und den Eintopf in Schüsseln anrichten, den gebratenen Tofu darüber streuen und mit der Petersilie bestreut servieren.

Cremiger Bauerntopf

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Faschiertes (Rind oder gemischtes Faschiertes)
400 g Kartoffeln (roh, geschält)
1 größere Stange (400-500 g) Lauch
300 g Karotten
750 ml Gemüsebrühe
120 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl
2 TL Paprikapulver, mild
2 TL Salz
Pfeffer
½ Bund Petersilie frisch oder tiefgekühlt



Zubereitung:

- Den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und in einem Sieb waschen und abtropfen lassen
- Die Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm Stücke schneiden, ebenso die Karotten waschen und bei Bedarf schälen und in gleich große Stücke schneiden.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden und den Knoblauch pellen und fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen und das Faschierte darin anbraten. Zwiebel dazu geben und das Paprikapulver und kurz mitrösten.
- Das restliche Gemüse und die Kartoffeln beifügen und alles gut umrühren.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen. 2 TL Salz und etwas Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen und dann ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Dann den Frischkäse einrühren und abschmecken.
- In Suppenschüsseln anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Arabischer Hülsenfrüchte-Bulgur-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

240 g gekochte Kichererbsen (Abtropfgewicht)
240 g gekochte weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
240 g gekochte rote Bohnen oder Wachtelbohnen (Abtropfgewicht)
150 g rote Linsen getrocknet
150 g Bulgur (grob)
2 Zwiebeln
1,5 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Zimt
4 EL Tomatenmark Öl
zum Anbraten
1,2 L Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
½ Bund gehackte Petersilie
250 g Naturjoghurt

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und hacken.
- Öl in einem Topf geben und die Zwiebeln darin für ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
- Cumin und Zimt hinzugeben und mit den Zwiebeln kurz anrösten. Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und 1 Minuten mit anbraten.
- Den Bulgur zu den Zwiebeln geben und für ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten.
- Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und die gekochten Hülsenfrüchte dazugeben und dann den Eintopf für ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe und ohne Deckel köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eintopf mit Joghurt und gehackter Petersilie und servieren.



Dinkelvollkornweckerl mit Sesam

Zutaten für 6-7 Weckerl

250 g Dinkelvollkornmehl

1 Beutel Weinsteinbackpulver

1 Ei

150 g Magertopfen

100 g Naturjoghurt

2 EL Sesam

1 TL Salz

Zubereitung:

- Topfen, Joghurt und Ei in einer größeren Rührschüssel mit dem Mixer mit Knethaken zu einer homogenen Masse verrühren.
- Dann das Backpulver, Salz und nach und nach das Mehl dazu geben. Zum Schluss die 2 EL Sesam darunter.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit nassen Händen Weckerl formen. Die Hände deswegen mit Wasser nass machen, sonst klebt der Teig an den Händen.
- Die Weckerl in die mittlere Schiene des Backrohrs schieben und auf 200 Grad Ober- und Unterhitze einstellen. NICHT VORHEITZEN!
- Die Weckerl ca. 20-25 Minuten backen, bis die Weckerl leicht braun werden. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Apfel-Zimt-Muffins

Zutaten für 12 Muffins

200 g Vollkornmehl (z.B. aus Dinkel, Weizen, Buchweizen,...)

2 TL Backpulver

2 TL Zimt

70 g Zucker

80 g geriebene Walnüsse

1 Prise Salz

1 mittelgroßer Apfel

2 EL Zitronensaft

100 ml Rapsöl

100 ml Milch

1 Ei

Zubereitung:

- Das Backrohr auf 170 Grad vorheizen.
- Vollkornmehl, Zucker, Zimt, Backpulver, geriebene Walnüsse und Salz in einer großen Schüssel miteinander vermischen.
- Den Apfel waschen, entkernen und grob raspeln oder kleinwürfelig schneiden und mit Zitronensaft marinieren und zur Mehlmischung geben und vermischen.
- Öl, Milch und Ei ein einem hohen Gefäß verquirlen und in die Schüssel zu den anderen Zutaten dazu geben und alles gut vermischen.
- Die Masse in Muffinsförmchen aufteilen und bei 170 Grad ca. 20 Minuten backen

