

# Wurzelgemüse-Eintopf - lecker und wärmend

**SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer kocht mit Kartoffeln, Karotten und Co. einen wunderbar wärmenden Eintopf für die kalten Tage. Wurzelgemüse ist reich an Vitaminen - Vanille und Chili sorgen für die besondere Note.**

Schwierigkeitsgrad: leicht  
Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

## Einkaufsliste:

2 EL Olivenöl  
2 große Zwiebeln (geschält, in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben oder Würfel geschnitten)  
1 große Kartoffel (geschält, in ein Zentimeter große Würfel geschnitten)  
1 große Karotte (geschält, in schräge Scheiben geschnitten)  
1 Stange Staudensellerie (schräg in Scheiben geschnitten)  
50 ml Weißwein  
1 L kräftige Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe (angedrückt)  
120 g Champignons (geviertelt)  
1 kleiner Bund junger Lauch (schräg in ein Zentimeter große Stücke geschnitten)  
1 Lorbeerblatt  
1 Msp. Vanillemark  
1 kleine Schote Chili  
Abrieb von ¼ Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
Worcestershiresoße  
4 EL Parmesan (frisch gerieben)  
frisch geriebener Muskat

## Zubereitung:

Das Olivenöl in einem größeren Topf erwärmen, die Zwiebelwürfel kurz darin anschwitzen.

*Tipp: Mit Olivenöl immer nur kurz anschwitzen, nie zu lange anbraten! Sonst gehen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren!*

Dann die gewürfelten Kartoffeln, die in Scheiben geschnittenen Karotten und den Staudensellerie zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Mit dem Weißwein abschrecken und mit der Brühe aufgießen.

Anschließend den Knoblauch zugeben.

*Tipp: Die Knoblauchzehe nicht schneiden, sondern nur leicht quetschen. So können Sie sie später wieder mühelos aus dem Eintopf herausfischen.*

Jetzt circa 12 bis 15 Minuten leicht köchelnd (auf Biss) garen lassen. Danach Champignons, junger Lauch, Lorbeerblatt, Vanillemark, Chilischote und Zitronenabrieb zugeben.

*Tipp: Entfernen Sie von der Chilischote die Kerne und die weißen Häutchen, sie geben unnötig Schärfe.*

Den Eintopf nochmals vier Minuten ziehen lassen und dann mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresoße final abschmecken.

#### Anrichten:

In eine vorgewärmte Suppentasse einen Hauch frischen Muskat reiben und mit dem heißen Eintopf auffüllen.

*Tipp: Muskat immer frisch in den Teller reiben, so entfaltet das Gewürz am besten sein Aroma und die ätherischen Öle verflüchtigen sich nicht.*

Mit dem geriebenen Parmesan oder Käse von der Alb als Haube garnieren.

*Variante: Den Eintopf können Sie auch noch mit einem leckeren gerauchten Kassler, in kleine Stücke geschnitten, verfeinern.*