



## Kochwerkstatt „Ernährung im Alter“ Sommereintopf mit Gemüse



### Zutaten:

Gemüsebrühe	900 ml
Kartoffeln, geschält	700 g
Gemüse nach Vorliebe, wir empfehlen: Karotte, Pastinake, gelbe Karotte, Zucchini und Blumenkohl	insgesamt 750 g
8-Kräutermischung	1 TL
Majoran	1 Prise
Bohnenkraut	1 Prise
Petersilie	1 TL
Gemahlener weißer Pfeffer	1 Prise
Geriebene Muskatnuss	1 Prise
Gemüsesalz	1 TL

### Zubereitung:

Gemüse und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen Topf mit etwas Öl leicht anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und zum Köcheln bringen. Den Pfeffer, die Muskatnuss und das Gemüsesalz hinzugeben und den Eintopf bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit den 8 Kräutern, dem Majoran, dem Bohnenkraut und der Petersilie abschmecken und servieren.

### Material:

Kochtopf, Kochlöffel, Messer, Schneidebrett

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen