

# Winterlicher Mettbällchen-Wurzelgemüse Eintopf



- **Küche:** Deutsch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '5', 'yield' : '' });
```

Unser **winterlicher Mettbällchen-Wurzelgemüse Eintopf** ist genau das Richtige, um die kalte Jahreszeit einzuläuten. Regionales Wurzelgemüse hat gerade Saison und liefert all die wichtigen Vitamine und Nährstoffe, die unser Körper braucht.

Der schnelle Wintereintopf ist ein Gericht für jeden Tag und einfach in der Zubereitung. Das gewürzte Schweinemett harmoniert wunderbar mit dem kernig-gesunden Wurzelgemüse. Das Ganze am besten nach Garpunkt "bissfest" garen. Ein aromatisches Familiengericht. Damit bringt man auch den Kleinen, die oftmals keine Fans von zu viel Gemüse sind, das leckere Wurzelgemüse nahe und zeigt, wie lecker es bei richtiger Zubereitung sein kann.

## Zutaten

- 250 g gewürztes Schweinemett
- 1, 2 l Gemüsebrühe
- 1 Eigelb
- 3 El Semmelbrösel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Kartoffeln
- 300g Kohlrabi
- 300 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Stangen junge Frühlingszwiebeln
- 400 g Wirsing, geputzt, in 3 cm großen Blättern
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Aus dem Schweinemett, der Zwiebel, dem Eigelb, der Hälfte der Petersilie und den Semmelbröseln eine gebundene Fleischmasse kneten, nachschmecken. Mit feuchten Händen runde, beliebig große Klößchen formen (etwa 30 g).

### Schritt2

Zwiebel, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Knollensellerie würfeln. Den Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.

### Schritt3

Die Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt aufkochen und zunächst für 5 min. die Kartoffelwürfel dazu geben. Dann folgen, Knollensellerie- Möhren- und Kohlrabiwürfel. Zuletzt der Frühlingslauch, der Wirsingkohl und die Fleischklößchen, weiter 8 min. leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Strich Muskatnuss nachschmecken, Lorbeerblatt entfernen und mit Petersilie bestreut zu Tisch geben.

## Winterlicher Mettbällchen-Wurzelgemüse Eintopf: Eintöpfe für jeden Tag

Neben dem leckeren Rezept für winterlichen Mettbällchen-Wurzelgemüse Eintopf finden Sie bei GekonntGekocht viele weitere tolle Eintopf-Rezepte. Wenn die kalte Jahreszeit anbricht, der Sommer sich verabschiedet und der Herbst sich in entfaltet, ist endlich wieder Eintopf-Zeit. Die Herz- und Seelenwärmer gibt es mit den verschiedensten Zutaten, doch eines haben sie alle gemeinsam: sie wärmen, bereiten Wohlgefühl, sind herzhaft und nahrhaft!

Wenn man sich allein das Füllhorn deutscher Eintöpfe anschaut, verliert man schnell den Überblick,

geschweige denn alle Eintöpfe, die die verschiedenen Länderküchen zu bieten haben. Typische Zutaten in klassisch-deutschen Eintöpfen sind nach wie vor **Hülsenfrüchte** wie **Erbsen, Linsen** oder **Bohnen**. **Gemüse Eintöpfe** sind meist mit **Kohl, Kartoffeln, Möhren** und **Steckrüben** zubereitet. Und weil bei uns Getreide sehr beliebt ist, gibt es den Eintopf auch mit **Graupen, Nudeln oder Brot**. **Lauch, Zwiebeln und Sellerie** sind treue Begleiter des Eintopfes. Und wenn es deftig sein soll, darf eine **Fleischeinlage** nicht fehlen. Ob Wurst, Speck, Schweinefleisch, Geflügel oder Rindfleisch, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Aber auch Vegetarier kommen beim Eintopf auf ihre Kosten, immerhin gibt es zig leckere Gemüse Eintöpfe, die das Feinschmeckerherz dahinschmelzen lassen.

Und weil Eintöpfe so schöne Kindheitserinnerungen wecken, **hier einige ausgewählte Rezepte** aus dem GekonntGekocht Eintopf-Fundus:

Hausgemachte Linsensuppe/Eintopf - Ehrliche, schmackhafte und nahrhafte Hausmannskost

Rheinische Buttermilch-Bohnensuppe - eine rheinische Spezialität aus dem Kölner Raum auf Basis einer kräftigen Fleischbrühe

Bürgerlicher Lamm-Bohneneintopf - mit zweierlei Bohnen, herzhaft Hausmannskost

Bunter Weißkraut-Bohneneintopf mit Bratwurstklößchen - modern und neu interpretiert, schmackig und schnell gemacht

Herbstlicher Pilzeintopf mit Croutons - mit frischen Pilzen der Saison

Stöbern Sie durch unsere GekonntGekocht-Kategorien und finden Sie neben leckeren Eintopf-Gerichten auch tolle Rezepte für klare und gebundene Suppen, Suppeneinlagen, Nationale und Regionale Spezialitäten und vieles mehr.

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Eintöpfe, Gemüsegerichte, National / Regional, Rindfleisch, Schnelle Rezepte, Schweinefleisch **Tags:** bodenständig, eintopf, gesund und lecker, herzhaft, saisonal, schweinemetz, wurzelgemüse, zünftig

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)370
- KH (g)32
- Fett (g)16,5
- Eiweiß (g)23
- Ballast12

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mettbaellchen-wurzelgemuese-eintopf/>