

Schwäbischer Wintereintopf mit Spätzle, Rezept



- **Küche:** Deutsch
- **Gang:** Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Mittel

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 1:15 h
- **Fertig in** 1:40 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '100', 'cook_time' : '1:15 h', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : " } );
```

Heute soll es einen Eintopf geben, mit jeder Menge Gemüse, aber ohne Hülsenfrüchte. Ein richtig leckerer Sattmacher, vielfältig und bunt zubereitet, mit ganz viel drin?

Kein Problem! Wie wäre es da einmal mit einem schwäbischen Eintopf? Natürlich mit über die Grenzen des Schwabenlandes hinaus bekannten Spätzle und dem tollen Filderkraut und kräftig mit Rindfleisch angesetzt. Eine gesunde Speise mit hervorragendem Geschmack, so können wir dieses Gericht beschreiben! Eine schmackhafte Entscheidung, um den großen Hunger stillzulegen und sich bei niedrigen Temperaturen draußen, zu erwärmen.

Echt schwäbisch - einfach und bodenständig; beliebt nicht nur in der kalten Jahreszeit.

Zutaten

- 500 g Rindergoulasch
- 600 g Spätzle aus dem Kühlregal
- 3 EL Rapsöl
- 250 g Möhren, geschält, gewaschen, in Scheiben
- 250 g Knollensellerie, geschält, gewaschen, in 1 cm großen Würfeln

- 300 g Filderkraut, (Spitzkohl) halbiert, ohne Strunk, gewaschen in 2 - 3cm großen Blättern
- 300 g fest kochende Kartoffeln, in 1 cm großen Würfeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln in Ringen
- 4 EL glatte, gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

In einem ausreichend großen Suppentopf das Rindfleisch ohne Farbe anschwitzen, „absteifen“ lassen, danach salzen und pfeffern.

Mit 1 ½ l Wasser aufgießen und bei kleiner Hitze etwa 60 min. köcheln lassen, den entstehenden Schaum abschöpfen.

Schritt2

Nach Garpunkt, die Kartoffeln, Möhren und Sellerie hinzufügen, ca. 15 min. weiter kochen lassen, dann das Filderkraut hinzufügen, etwas mitgaren, nicht zu weich werden lassen.

Das Fleisch prüfen, die Spätzle dazu geben, für weitere 3 min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss nachschmecken.

Schritt3

Die Zwiebelringe im Öl knusprig braten, über den angerichteten Eintopf geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Rezeptart: Eintöpfe, Schwäbisch **Zutaten:** Öl, Petersilie, Pfeffer, Rindfleisch, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/wintereintopf-mit-spaetzle/>