

Eintopf mit Mehlwürmern



Leckerer Eintopf mit Kartoffeln, Gemüse und Mehlwürmern

Ich hatte noch Mehlwürmer im Tiefkühlschrank eingefroren. Da ich mit einigen Kartoffeln und etwas Gemüse einen Eintopf zubereiten wollte, bot es sich doch an, da noch Mehlwürmer kurz mitzugaren.

Zutaten für 2 Personen:

- 5 Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$ grüner Paprika
- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 300 ml Gemüsefond
- 300 ml trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche

- 8 Lorbeerblätter
 - 15 g Mehlwürmer
 - Muskat
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Butter
-
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Mehlwürmer für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben und somit abtöten. Oder schon tiefgefrorene verwenden und diese kurz auftauen.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und längs vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen dazugeben. Mit Fond ablöschen. Weißwein dazugeben und Crème fraîche. Lorbeerblätter dazugeben. Ingwer ebenfalls hineingeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer hinzugeben und einige Minuten mitgaren. Eintopf in zwei tiefe Suppenteller geben. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.