



Eintopf mit Schweinenacken

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	700 g
Karotten	4 St.
Pastinaken	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Lauch	1 St.
Butter	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Geflügelbrühe	1.5 L
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Schweinenacken waschen, trocken tupfen und würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Karotten und Pastinaken ebenfalls waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Porree halbieren, in Streifen schneiden und in einem Sieb gründlich waschen.
2. In einem Topf Butter auf hoher Stufe erhitzen und Schweinenacken darin ca. 3 Min. kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und restliches Gemüse außer den Porree in den Topf geben. Ebenfalls ca. 2 Min. anbraten und mit Brühe auffüllen. Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. gar köcheln. Nach ca. 12 Min. Porree in den Topf geben.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, abschmecken und in Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	598 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	17 g