Artikel vom 26.11.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 01:50 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kohl-erdnuss-eintopf

Kohl-Erdnuss-Eintopf



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Spitzkohl

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

600 g Fleischtomaten

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

4 EL Erdnussmus

1,5 l passierte Tomaten

1 gehäufter EL Gemüsebrühenpulver

1 EL Kreuzkümmel

½ EL Salz

½ EL Pfeffer

Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Den Strunk des Spitzkohls entfernen, den Spitzkohl vierteln und anschließend in Streifen schneiden. Auch bei den Tomaten zuerst den Strunk entfernen, anschließend die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Spitzkohlstücke zusammen mit einem Schuss Öl in einen Topf geben und diese kurz anbraten. Nach zwei Minuten die Tomatenstücke dazugeben. Nun die passierten Tomaten in den Topf gießen sowie das Gemüsebrühenpulver.

Mais und Kidneybohnen gut unter fließendem Wasser abspülen und abgetropft zu den anderen Zutaten im Topf gesellen. Die Gewürze hinzufügen und alles gut umrühren. Nun muss der Eintopf circa 20 Minuten köcheln. Ist der Spitzkohl gar, die Hitze reduzieren und das Erdnussmus hinzugeben. Alles erneut umrühren und für fünf Minuten durchziehen lassen. Anschließend servieren. Wer noch eine Beilage dazu wünscht, kann den Eintopf um eine Portion Reis ergänzen.

Leonie Jaxy