



Eintopf mit Walnuss-Croûtons



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	615 kcal/ 2560 kJ	
Eiweiß:	35 g	Fett: 38 g
Kohlenhydrate:	22 g	

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. In einem großen feuerfesten Topf zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Schweinefleisch kurz unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Anschließend Fleischwürfel im heißen Öl unter Wenden von allen Seiten anbraten. Sobald das Fleisch braun gebraten ist, aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

2. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Sellerie putzen und kleinhacken. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Anschließend das restliche Öl im Topf erhitzen und Möhren, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Salbei und Thymian darin für etwa zwei Minuten anbraten. Brühe, Wein, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zufügen und verrühren. Fleischwürfel und ausgetretenen Saft wieder in den Topf geben. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und Fleisch für etwa eine Stunde zart garen. Alternativ kann das Gericht im zugedeckten Topf bei 190 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 170 Grad) eine Stunde im Backofen garen.

3. Für die Croûtons das Vollkornbrot zerkrümeln und mit Walnüssen, Petersilie, Salbei und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel vermengen und beiseite stellen.

4. Champignons und Bohnen putzen. Die Pilze vierteln, die Bohnen grob schneiden und kurz blanchieren. Champignons in den Eintopf geben und für weitere 20 Minuten kochen lassen. Anschließend die blanchierten Bohnen unter den Eintopf mischen und etwa zehn Minuten lang im Topf erwärmen. Zum Servieren Eintopf in Teller geben und mit den Croûtons bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 EL Olivenöl
- 450 g mageres Schweinefleisch (Schulter, Lende)
- 6 Möhren
- 2 Stangen Sellerie
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL frischer Salbei, gehackt
- 2 TL getrockneter Thymian
- 500 ml Hühnerbrühe
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Meersalz, grobkörnig
- 1 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 230 g Champignons
- 230 g grüne Bohnen

Für die Croûtons

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 130 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
- 2 EL frische, glatte Petersilie, gehackt
- 2 EL frischer Salbei, gehackt
- 1 EL Schale einer Bio-Zitrone, fein gehackt