



## Herzhafter Gemüseeintopf mit Speckflädle

Rezept von Armin Roßmeier

### Zutaten (für vier Portionen)

150 g Buchweizenmehl  
100 ml Milch  
2 Eier  
je 60 g angeschwitzte Zwiebel und Speckwürfel  
1 EL gehackte Petersilie  
1 1/2 EL Schnittlauchröllchen  
1 EL Öl  
je 100 g Würfel von Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch und Wirsing  
100 g Blumenkohlröschen  
100 g Zwiebelwürfel  
1 1/2 EL Pflanzenöl  
600 ml Gemüsebrühe (aus Gemüseabschnitten hergestellt)  
2 Lorbeerblätter  
6 Pfefferkörner  
6 Wacholderbeeren  
1 EL Schnittlauchröllchen  
Salz, Pfeffer  
Muskat

### Zubereitung (circa 40 Minuten)

Mehl mit Milch und Eiern gut verrühren. Angeschwitzte Zwiebeln, Speckwürfel, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen mit einrühren. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer heißen Pfanne mit wenig Öl dünne Pfannkuchen beidseitig goldgelb ausbacken, etwas abkühlen lassen. Dann daraus Pfannkuchenstreifen (Flädle) schneiden. Gemüse mit Zwiebelwürfel in heißem Pflanzenöl angehen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblätter, gedrückte Pfefferkörner und Wacholderbeeren zugeben, Eintopf auf den Punkt köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In tiefem Teller anrichten, Flädle obenauf verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

363 kcal – 19 g Fett – 13 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate – 3,3 BE