



Grünkohl-Kurkuma-Eintopf

Zutaten für 2 Portionen

Für den Grünkohl-Kurkuma-Eintopf

- 1 EL [Kokosöl](#)
- 40 g rote Zwiebeln - fein würfeln
- 1 Knoblauchzehe - pressen
- 5 g geriebener Ingwer
- 150 g Grünkohl - in Streifen schneiden
- 150 g Karotten - in 8-mm-Scheiben schneiden
- 50 g Stangensellerie - Fäden ziehen und in 8-mm-Scheiben schneiden
- 1 Lorbeerblatt
- 3 frische Liebstöckelblätter
- 5 g [geriebene Kurkumawurzel](#)
- ½ TL Chiliflocken
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Süsskartoffeln - in 1-cm-Würfel schneiden
- 1 TL Norialgen, gemahlen - dazu 1 Algenblatt im Mixer pulverisieren; den Rest zur Aufbewahrung in ein verschliessbares Glas füllen
- 1 EL Aceto Balsamico
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen; die **Zwiebeln, Knoblauch** und den **geriebenen Ingwer** ca. 1 Min andünsten. Dann **Grünkohl, Karotten** und **Stangensellerie** dazugeben und 3 Min. unter Rühren mitdünsten.

Anschliessend **1 Lorbeerblatt** und **3 Liebstöckelblätter** sowie den **geriebenen Kurkuma** und **½ TL Chiliflocken** dazugeben, gut verrühren und mit **1 EL Tamari** sowie **800 ml Gemüsebrühe** ablöschen.

Die **Süßkartoffeln** und **1 TL Algenpulver** dazugeben und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und 15 Min leicht köchelnd garen.

Das Lorbeerblatt entfernen; **1 EL Tamari** und **1 EL Aceto Balsamico** unterrühren und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Den Grünkohl-Kurkuma-Eintopf servieren und geniessen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 244 kcal
- Kohlenhydrate: 41 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 3 g