



Herbstliches Allerlei mit Rosenkohl und Maronen

Zutaten für 2 Portionen

Für das herbstliche Allerlei

- 400 g Rosenkohl - äussere Blätter entfernen; die Röschen am Strunk kreuzweise einschneiden
- 100 g Karotten - schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 100 g Maronen, gekocht
- 50 g braune Champignons - vierteln
- 5 Aprikosen, getrocknet - vierteln
- 2 Schalotten - schälen, halbieren und fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 50 ml Apfelsaft
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Korianderpulver
- 1 Prise Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die halbierten Aprikosen in dem Apfelsaft ca. 10 Min. einweichen.

Den Rosenkohl in der kochenden Gemüsebrühe 3 Min. kochen, dann die Karottenscheiben dazugeben und 2 Min. mitkochen. Beides über einem Sieb abgiessen und beiseitestellen.

Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Champignons, die Schalotten und den Ingwer ca. 2 Min. andünsten. dann die Maronen und die eingeweichten Aprikosen, inkl. dem Apfelsaft, dazugeben, gut verrühren und 1 - 2 Min. köcheln lassen.

Den Rosenkohl und die Karotten ebenfalls in die Pfanne geben und mit Curry, Koriander, Muskat und Tamari würzen. Die Hafersahne angießen, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das herbstliche Allerlei auf zwei Tellern anrichten 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: 471 kcal
- Kohlenhydrate: 37 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 28 g