



Kartoffeleintopf mit Apfel – asiatisch

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kartoffel-Apfel-Eintopf

- 200 g junge Kartoffeln - halbieren
- 200 g Gala Äpfel - schälen, 5-mm-Scheiben schneiden
- 120 g Kichererbsen, aus dem Glas - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 100 g Spinat - waschen und trocknen
- 100 g Tomaten - Strunk entfernen und würfeln
- 3 Aprikosen, getrocknet - fein schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Wasser
- 100 ml Sojasahne
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 TL Kartoffelstärke – mit 3 EL Wasser verrühren
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Chiliflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für den Kartoffel-Apfel-Eintopf 2 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin 5 Min. braten. Dann den Ingwer, Tomatenmark und Aprikosen dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Mit Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chiliflocken bestäuben, kurz verrühren und mit 400 ml Wasser ablöschen. 10 Min. kochen lassen; dabei salzen und pfeffern. Dann die Kichererbsen und die Hälfte der Äpfel dazugeben und 5 Min. mitköcheln.

Zwischenzeitlich eine weitere Pfanne mit 1 EL Erdnussöl erhitzen und die restlichen Apfel-Scheiben von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Tomaten und den Spinat in den Topf geben, die Sojasahne einrühren und weitere 2 Min. köcheln lassen. Dann die Hitze erhöhen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen.

Den Kartoffel-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Apfelscheiben getoppt servieren.

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: 403 kcal
- Kohlenhydrate: 54 g
- Eiweiss: 10 g
- Fett: 14 g