



Schneller Gemüse-Eintopf

Zutaten für 2 Portionen

Für den Gemüse-Eintopf

- 200 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 200 g Pastinaken - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 200 g Zuckerschoten - ggf. Fäden ziehen und schräg halbieren
- 100 g Karotten - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 100 g Champignons - säubern und vierteln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Wasser
- 100 ml Hafersahne
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL geriebener Ingwer
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Gemüse-Eintopf das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer unter Rühren kurz andünsten, dann Kartoffeln, Karotten und Pastinaken dazugeben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit dem Wasser ablöschen, die Champignons dazugeben und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und das Gemüse ohne Deckel bissfest köcheln lassen.

Anschliessend die Zuckerschoten unterheben und die Hafersahne einrühren. Den Gemüse-Eintopf 4 Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 383 kcal
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 22 g