

Bunter Gemüseeintopf

Zutaten für 4 Portionen

Für den Gemüsetopf

- ½ Kopf Weisskohl - vierteln, Strunk entfernen und in Würfel schneiden
- 4 Kartoffeln - schälen und in Würfel schneiden
- 1 mittelgrosse Karotte - schälen und in Würfel schneiden
- 2 Schalotten - schälen und in feine Streifen schneiden
- 1 kleine Dose rote Bohnen
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 3 EL weisses Mandelmus
- 1 EL Tomatenmark

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Apfelessig oder Zitrone (optional)
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

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

Die Gemüsebrühe in einem grösseren Topf zum Kochen bringen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Das Tomatenmark einrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Dann das Mandelmus mit etwas Eintopf-Flüssigkeit verquirlen und unter das Gemüse rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken: bei Bedarf einen Spritzer Apfelessig oder Zitronensaft zugeben.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 200 kcal, Kohlenhydrate: 23 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 7 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gemueseentopf.html>