

Süsskartoffel-Eintopf mit Spinat und Pilzen

Zutaten für 2 Portionen

Für den Süsskartoffel-Eintopf

- 300 g Süsskartoffeln – schälen, halbieren und in 1-cm-Stücke schneiden
- 150 g Baby-Spinat – waschen und abtropfen lassen
- 80 g Shiitake – in Spalten schneiden
- 80 g Austernseitlinge – in Streifen schneiden
- 10 g fein gehackter Ingwer
- ½ milde rote Chilischote – entkernen und in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Misopaste – mit 400 ml Wasser verrühren
- 1 EL Mandelmus
- 1 Kaffir-Limettenblatt
- ½ TL Xylitol (gesunder Zuckeraustauschstoff)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für den Süsskartoffel-Eintopf 2 EL Kokosöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Die Shiitakepilze und Austernseitlinge darin scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Das restliche Kokosöl in die Pfanne geben und die Süsskartoffeln darin scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Mit Xylitol bestreuen, mit der Misobrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Dann das Kaffirblatt dazugeben und 8 Min. köcheln lassen.

Anschliessend die Shiitake und Austernseitlinge dazugeben, das Mandelmus einrühren und weitere 3 Min. köcheln lassen.

Schliesslich den Spinat unterheben und einmal aufkochen lassen. Das Kaffirblatt entfernen, die Sauce abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Den Süsskartoffel-Eintopf auf zwei Schüsseln verteilen, servieren und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 397 kcal, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 20 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/suesskartoffel-eintopf.html>