

Pastinaken-Süßkartoffel-Eintopf

- 1 EL Rapsöl
- 2 Zwiebel(n), geschält, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehe(n), geschält, gewürfelt
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Ingwerpulver oder 1/2 TL frischer, geriebener Ingwer
- 1 TL, Kurkuma
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 g Pastinake(n), geschält, gewürfelt
- 400 g Süßkartoffel(n), geschält, gewürfelt
- 400 g Karotte(n), geschält, gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver od. 1 kl. gehackte Chilischote
- 1 TL Koriandergrün, klein geschnitten.
- 250 g Hähnchenbrust oder andere Einlagen, optional

In einem großen Topf das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Knoblauchwürfel zufügen und glasig werden lassen. Korianderpulver, Ingwer und Kurkuma einrühren und kurz mit rösten. Falls frischer Chili verwendet wird, diesen ebenso mitverarbeiten. Die heiße Gemüsebrühe angießen.

Aufkochen lassen, dann das Gemüse dazugeben und bei Mittelhitze in ca. 8 Min. bissfest garen. Mit Pfeffer, Salz und ggf. Chilipulver abschmecken.

Nun kann man nach Belieben noch Hähnchenbrustwürfel, Garnelen, Lachs oder Wurstscheiben darin gar ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit gehacktem Koriandergrün (falls nicht verfügbar geht natürlich auch geh. Petersilie) bestreuen und heiß genießen.



Guten Appetit!

Pastinaken-Süßkartoffel-Eintopf

- 1 EL Rapsöl
- 2 Zwiebel(n), geschält, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehe(n), geschält, gewürfelt
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Ingwerpulver oder 1/2 TL frischer, geriebener Ingwer
- 1 TL, Kurkuma
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 g Pastinake(n), geschält, gewürfelt
- 400 g Süßkartoffel(n), geschält, gewürfelt
- 400 g Karotte(n), geschält, gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver od. 1 kl. gehackte Chilischote
- 1 TL Koriandergrün, klein geschnitten.
- 250 g Hähnchenbrust oder andere Einlagen, optional

In einem großen Topf das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Knoblauchwürfel zufügen und glasig werden lassen. Korianderpulver, Ingwer und Kurkuma einrühren und kurz mit rösten. Falls frischer Chili verwendet wird, diesen ebenso mitverarbeiten. Die heiße Gemüsebrühe angießen.

Aufkochen lassen, dann das Gemüse dazugeben und bei Mittelhitze in ca. 8 Min. bissfest garen. Mit Pfeffer, Salz und ggf. Chilipulver abschmecken.

Nun kann man nach Belieben noch Hähnchenbrustwürfel, Garnelen, Lachs oder Wurstscheiben darin gar ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit gehacktem Koriandergrün (falls nicht verfügbar geht natürlich auch geh. Petersilie) bestreuen und heiß genießen.



Guten Appetit!