



November 2022: Herbstlicher Gemüsetopf

Zutaten:

- » 1 Zwiebel
- » Knoblauch
- » 150 Rote Beete
- » 100 g Möhren
- » 100 g Kohlrabi
- » 50 g Pastinake
- » 1/2 gelbe Paprika
- » 1 TL Rapsöl
- » 150 ml Gemüsebrühe
- » 50 ml Weißwein
- » Salz, Pfeffer
- » frische Kräuter
- » saure Sahne

Zubereitung:

Rote Bete, Möhre, Kohlrabi, Pastinake in Stifte – Paprika in Streifen schneiden.

Die in Würfel geschnittene Zwiebel, gepressten Knoblauch und Möhrenstifte in Öl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Wein auffüllen und das Gemüse – außer Paprika – dazugeben. Gut würzen.

Nach ca. 5 Minuten die Paprikastreifen dazugeben und bissfest garen.

Mit frischen Kräutern und einem Klecks saurer Sahne servieren.

Dazu passt ein kerniges Vollkornbrot mit Frischkäse.

das Gemüse kann auch je nach Angebot variieren: z. B. Kürbis, Pilze, Zucchini ...