



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 08 | 2024

Chinakohl-Eintopf mit Ingwer

für 4 Portionen

Zutaten

- 220 g Karotten
- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- 10 g Ingwer
- 200 g Porree
- 800 g Chinakohl
- Sonnenblumenöl
- 1,5 Ltr. Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL frische Petersilie
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Karotten schälen, längs vierteln und in 5-mm-Scheiben schneiden; die Kartoffeln schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden; 1 EL Ingwer fein würfeln; den Porree längs halbieren und in 1-cm-Stücke schneiden, dann über einem Sieb waschen und abtropfen lassen; den Chinakohl in grobe Streifen schneiden.

Dann einen Topf mit Sonnenblumenöl erhitzen und die Karotten-Dreiecke 3 Min. dünsten. Dann die Kartoffelwürfel mit den Ingwerwürfel dazugeben und unter Rühren weitere 5 Min. dünsten. Mit 1,5 Ltr. Gemüsebrühe auffüllen, die Chinakohlstreifen, die Porreestücke und 1 Lorbeerblatt dazugeben und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen.

Dann 2 EL Petersilie fein hacken, das Lorbeerblatt entfernen und mit 2 EL Tamari, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf anrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.