

Gemüseintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Olivenöl
- 3-6 Knoblauchzehen
- 3-4 T Gemüsebrühe
- 1 EL Essig
- 1 EL Margarine (optional)
- Schnittlauch oder Petersilie (optional)
- 1 Msp Muskat
- Salz
- Pfeffer

verschiedene Gemüse und Hülsenfrüchte, z.B.

- 12 Rosenkohlroschen (oder Blumenkohl, Brokkoli)
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 1 zwei Finger dicke Selleriescheibe
- 1 T gekochte Kidneybohnen, Erbsen etc.

- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, im Öl glasig dünsten.
- Kartoffeln schälen, würfeln, zugeben.
- Knoblauch schälen, ganz lassen.
- Gemüsebrühe, Muskat und Knoblauch zugeben, 10 Minuten kochen lassen.
- Währenddessen restliches Gemüse vorbereiten: putzen/schälen, Möhre und Petersilienwurzel in Scheiben schneiden, Rosenkohl evt. halbieren, Sellerie würfeln.
- Essig, Gemüse und Hülsenfrüchte zugeben, weitere 10 Minuten kochen lassen.
- Margarine zugeben.
- Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Nach Wunsch Schnittlauchröllchen, Petersilie zugeben.





Varianten: Anderes Gemüse verwenden, z.B. Kürbis, Lauch, Selleriegrün, grüne Bohnen, Mais, Spinat, Frühlingszwiebeln, Zucchini. Weniger geeignet ist Paprika oder Tomate, völlig ungeeignet Aubergine.