

Herbstlicher Eintopf

Zutaten für 4 Personen:

500 g Süßkartoffeln
400 g Hokkaidokürbis
1 gelbe Paprika
200 g Lauch
200 g Möhren
1 Stange Staudensellerie
250 g braune Champignons
4 EL Rapsöl
½ l Wasser
Kräutersalz, Pfeffer
200 g Sahne oder Hafersahne
1 Bund Petersilie
Cashewkerne nach Geschmack

Arbeitsschritte:

- 1.**
Bereite alles Gemüse vor (waschen, schälen...)
Schneide Süßkartoffeln, Kürbis und Paprika in mundgerechte Würfel,
Lauch in Ringe, Möhren in Scheiben und Staudensellerie in dünne Streifen.
Putze die Champignons und halbiere oder viertele sie je nach Größe.
- 2.**
Erhitze das Öl in einem größeren Topf.
Gib alles Gemüse – außer Pilzen – hinein und brate es an.
Lösche mit dem Wasser ab und würze mit Kräutersalz.
- 3.**
Lass den Eintopf abgedeckt unter mehrmaligem Rühren köcheln,
bis Süßkartoffeln und Kürbis weich sind.
Füge Champignons und Sahne hinzu.
Lass alles nochmal gründlich aufkochen.
- 4.**
Wasche und hacke die Petersilie.
Rühre sie in den Eintopf.
Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
Serviére mit Cashewkernen.



Tipp:

Wer es weniger vegetarisch mag, kann auch gewürfelte Wurst (Wiener, Fleischwurst, Pfefferbeißer...) mit den Pilzen hinzugeben.