ULTIMATIV VEGAN.

Kartoffel-Wirsing-Eintopf

Deftig-cremiger Eintopf mit Kartoffeln, Wirsing, Lauch und Karotten – einfach, herzhaft, perfekt für kalte Tage. Die Zutaten nicht einfach nur weich kochen: Eine angeröstete Basis und ein ruhiges Köcheln sorgen für deutlich mehr Tiefe, bevor am Ende fein abgeschmeckt wird. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 45 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 45 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 800 g Kartoffeln
- 400 g Wirsing
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Dijon-Senf
- 1,2 l Gemüsebouillon
- 200 ml Hafer-Cuisine
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch (zum Servieren)

Zubereitung

01 Kartoffeln, Karotten und Lauch in Stücke schneiden.

02 Öl erhitzen, Gemüse 3 Min. anschwitzen, Kümmel zugeben.

03 Bouillon aufgießen, 12 Min. köcheln. Wirsingstreifen zugeben, 8 Min. weitergaren.

04 Hafer-Cuisine und Senf einrühren, abschmecken.

05 Mit Schnittlauch bestreuen und servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.