

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Wintergemüse-Eintopf Kis turlüsü

Sechs verschiedene Wintergemüse mit etwas Reis so zusammengekocht, daß die einzelnen Zutaten noch etwas Biß haben und in ihrer Konsistenz erkennbar sind, ergeben einen Eintopf, in dem niemand das Fleisch vermissen wird. Das Gericht kann sowohl heiß als auch lauwarm gegessen werden.

2 Karotten,
3 Kartoffeln,
250 g Sellerie,
250 g Pastinake,
2 Stangen Lauch,
2 Zwiebeln,
120 g Langkornreis (oder versuchen sie es auch mal mit Bulgur),

1/10 liter Olivenöl,
1 1/2 TL Salz,
Pfeffer aus der Mühle,
1 TL Zucker,
1 TL mildes Paprikapulver,
2 Eßl. gehackter Dill,
2 Eßl. gehackte Petersilie

Gemüse waschen und putzen. Die Karotten und die Pastinaken in 1 cm dicke Scheiben, Kartoffeln, Sellerie in etwa 2x2 cm große Würfel schneiden. Lauch in 3 cm lange Röllchen schneiden, die Zwiebeln achteln. Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin anschmoren und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Reis und 3 Tassen Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver unterrühren und bei milder Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und der Reis gar sind. Gelegentlich vorsichtig rühren, damit der Eintopf nicht ansetzt. Das Gericht soll noch etwas Flüssigkeit zeigen, eventuell 1/2 Tasse Wasser nachgießen. Vor dem Servieren mit den Kräutern bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)