



## Italienischer Herbst Eintopf

### Veganer Eintopf, glutenfrei, laktosefrei

Kartoffeln schälen und würfeln. Anschließend in 0,5 l kaltes Salzwasser geben. Paprika entkernen, waschen und würfeln. Lauch schälen und klein schneiden. Zusammen mit der Gemüsebrühe zu den Kartoffeln geben.

Bei frischen grünen Bohnen:

Bohnen entstielen und in einen zweiten Topf geben. Salz und ein bisschen Zucker hinzugeben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten kochen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.

Kartoffelgemisch in einem geschlossenen Topf erhitzen. Sobald es kocht, Deckel entfernen, die gehackten Tomaten hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons würfeln und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl für ca. 10 Minuten anbraten. Anschließend in den Kartoffeltopf geben und mitkochen.

Die Bohnen, den von den Stielen abgezupften Thymian, das Olivenkraut und einen guten Schuss Olivenöl ebenfalls in den Kartoffeltopf geben. Den Eintopf ca. eine Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Hokkaido waschen und die unschönen Stellen aus der Schale schneiden. Anschließend zerteilen, entkernen und würfeln. Die Hokkaidoschale kann man prima mitessen. Die Petersilie hacken.

Nach ca. einer Stunde Kochzeit die Hokkaidowürfel in den Eintopf geben. Anschließend den Eintopf weitere 20 - 30 Minuten kochen lassen. Währenddessen 1 EL Zucker hinzugeben.

Den Eintopf mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Das ist die Basiswürze, weitere Gewürze sind natürlich optional. Ich kann ein kleines Stück gemahlene Vanilleschote empfehlen.

Kurz vor dem Servieren die Petersilie hinzufügen.

**Arbeitszeit:** ca. 45 Min.

**Koch-/Backzeit:** ca. 1 Std. 50 Min.



### Zutaten für 5 Portionen:

4	<del>Lauchzwiebel(n)</del>
8	Schalotte(n)
8	<del>Knoblauchzehen</del>
2	Paprikaschote(n)
1 ½ kg	Hokkaidokürbis(se)
1 kg	Kartoffel(n)
0,8 kg	Tomate(n), gehackt
½ kg	Bohnen, am besten frisch
½ kg	Champignons
½ Liter	Gemüsebrühe
½ Liter	Wasser

**Schwierigkeitsgrad:** normal

**Kalorien p. P.:** keine Angabe

**1 EL** Zucker

---

Olivenöl

---

Salz ~~und Pfeffer~~

---

Petersilie

---

Thymian

---

Olivenkraut

---

~~Chilipulver oder~~

~~Chiliflocken~~

---

**Verfasser:** neverator