

Herbstgemüse

für 8 Personen (ca 6 l Topf (Gusseisenblech))

1 gr Glas Schwarzwurden

1 1/2 kg Hokaido

1 1/2 kg Bio-Kartoffeln

1 kg Mören

100 ml (norp) Tomatenketchup

6 Esslöffel (Gemüsebrühpulver)

200 ml Olivenöl

1 Dose Kokosmilch

1 Teelöffel Thymian

1 " Salbei

1 " Rosmarin

3 Esslöffel Senf (Dijon)

Zubereitung: Öl in den Topf, das Gemüse gewürfelt

dazu anbraten unter Umrühren alle 3-4 Min

ca 15-20 Min; Kräuter dazu 5 Min anbraten;

1 Ketchup dazu 5 Min weiter braten.

Dann Kokosmilch, Gemüsebrühpulver dazu, Senf dazu.

ca 30 Min bei dl. Hitze weiter ziele lassen.

Fertig guten Hunger