

Gemüse Eintopf fürs sesshin februar 2018

Zutatenliste:

(für 6 personen)

2kg möhren
1,5kg kartoffeln,
400gramm schwarzwurzeln,
zwei dosen kokusmilch.
4 esslöffel gemüsebrühepulver,
olivenöl,
1 teelöffel tabasco,
eine handvoll getrocknete salbeiblätter.

Zubereitung:

die möhren und kartoffeln würfeln mit dem salbei in einen grossen topf(eisenbräter), mit ordentlich olivenöl anbraten 30 minuten ab und zu umrühren.

Dann die schwarzwurzeln, die kokusmilch, das gemüsebrühenpulver und den tabasco dazu ; umrühren und bei mäßiger hitze 60 minuten ziehen lassen.
Bei bedarf noch abschmecken.

Guten Appetit!!!