

SPITZKOHLEINTOPF mit INGWER

1 Ltr. Gemüsebrühe
1 800 g fest kochende Kartoffeln
400 g Karotten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
800 g Spitzkohl
1 Bund Koriander oder glatte Petersilie
250 g Stangensellerie
4 EL Olivenöl
3 EL Sojasoße
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
Crème fraîche

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Stangensellerie waschen, putzen und in 1 cm breite Stückchen schneiden. Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin ca. 10 Min. andünsten. Sojasoße und Kreuzkümmel hinzugeben, salzen und pfeffern. Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten kochen. Nun den Spitzkohl zum Eintopf geben und alles 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Koriander hinzugeben, salzen, pfeffern, und mit Crème fraîche verfeinern.

Guten Appetit!