

Vegetarische Rezepte

Würziger Kartoffelschmortopf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Hauptgericht, Schmortopf, Vegetarisch

100 ml	Olivenöl	1	In Scheiben geschnittene
2	Rote, geachtelte Zwiebeln		- Zucchini
3	Zerdrückte Knoblauchzehen	500 g	In dicke Scheiben
2 Teel.	Gemahlener Kreuzkümmel		- geschnittene Karto
	- (Kumin)		Saft und Schale von 2
2 Teel.	Gemahlener Koriander		- großen Zitronen
1 Prise	Cayennepfeffer	300 ml	Gemüsebrühe
1	In dicke Scheiben	2 Essl.	Gehackter Koriander
	- geschnittene Karot		Salz und Pfeffer
2 kleine	Geviertelte weiße Rüben		

1. Olivenöl in einem feuerfesten Schmortopf erhitzen. Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 3 Minuten anschwitzen.

2. Knoblauch dazugeben und 30 Sekunden anbraten. Gewürze einrühren und unter ständigem Rühren eine Minute kochen.

3. Karotte, weiße Rüben, Zucchini und Kartoffeln dazugeben und unter Rühren mit Öl bedecken.

4. Zitronensaft und schale und Gemüsebrühe dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 - 30 Minuten kochen, bis alles weich ist.

5. Deckel abnehmen, mit Koriander bestreuen und gut verrühren. Sofort servieren.

Dieses Rezept beruht auf einem marokkanischem Gericht, bei dem die Kartoffeln mit Koriander und Kreuzkümmel gewürzt und in Zitronensauce gekocht werden.

Tipp: Achten Sie darauf, dass das Gemüse während des Kochvorgangs nicht am Boden anbrennt. Geben Sie ggf. etwas mehr Wasser oder Brühe zu.