



Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Grünkohl
400 g Pastinaken
4 Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
750 g Kartoffeln
250 g Tomaten
2 EL Bratöl
500 ml Gemüsebrühe
½ TL Senfsamen
½ Kurkuma
Salz & Pfeffer
Rohrohrzucker
Muskat

Kartoffel-Grünkohleintopf mit Pastinake

Grünkohl gründlich waschen, gegebenenfalls den Strunk entfernen und kleinschneiden. Pastinaken, Möhren schälen, die Enden abschneiden und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten. Pastinaken, Möhren, Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Grünkohl, Tomaten hineingeben, mit Gemüsebrühe auffüllen. Würzen mit Senfsamen, Kurkuma, Salz, Pfeffer und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Der Eintopf sollte eine sämige Konsistenz haben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Muskat und in tiefen Tellern servieren.

Info: Nach Geschmack kann das Gericht zusätzlich mit Senf verfeinert werden.

Zutaten

für ca. 4 Personen

½ Hokkaidokürbis groß
1 -2 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
75 g Walnusskerne
1 Zweig Rosmarin
150 g Crème fraîche
1 TL Thymian getr.
Salz & Pfeffer
6 Flammkuchenböden
100 g Bergkäse geraspelt

Flammkuchen mit Kürbis und Rosmarin

Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl bepinseln und bei 200°C ca. 10 - 15 Minuten Umluft backen, bis er weich ist. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Walnüsse grob hacken. Rosmarin waschen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und hacken. Crème fraîche, Thymian, ½ vom Rosmarin miteinander verrühren und gut mit Salz, Pfeffer würzen. Flammkuchenböden mit der Creme bestreichen. Kürbis, Zwiebel, Walnüsse, Käse gleichmäßig darauf verteilen, mit dem restlichen Rosmarin bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 220°C Ober-/ Unterhitze knusprig backen. Zum Schluss mit etwas Honig beträufeln und sofort servieren.

Info: Bergkäse kann beliebig, ja nach dem persönlichen Geschmack, ersetzt werden.

