Winter-Rezept

Rote Bete Wintergemüse Topf

für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 70 Minuten plus 12 Stunden Einweichzeit

Zutaten:

100 g	Kichererbsen
300 ml	Wasser zum Einweichen
100 g	Zwiebeln, 1 – 2 Stück
200 g	Wirsing
250 g	Kartoffeln
100 g	Möhren, ca. 1 - 2 Stück
500 g	Rote Bete
1 EL	Rapsöl
40 g	Tomatenmark
2 EL	Obstessig
400 g	Gemüsebrühe
1 – 2 TL	Agavendicksaft
2 EL	Kräuter, z. B. Thymian, Oregano
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Die Kichererbsen im Wasser über Nacht, mindestens aber 12 Stunden, einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser rund 60 Minuten garen. Im Schnellkochtopf rund 25 Minuten.

Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Rote Bete schälen, waschen und in kleine oder mundgerechte Stücke schneiden. Wirsing putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden.

Zwiebelwürfel im Öl andünsten, Möhren, Rote Bete und Kartoffeln zugeben und mit dem Tomatenmark kurz anbraten. Mit 1 EL Essig ablöschen und Gemüsebrühe hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen.

Wirsing, gegarte, abgetropfte Kichererbsen und Agavendicksaft zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen und 1 EL Essig abschmecken.

Tipp:

Wenn es schnell gehen muss, können fertig gegarte Kichererbsen aus Gläsern oder Dosen (ca. 220 g) eine Alternative sein. Auch Rote Bete gibt es in Bio-Qualität gegart zu kaufen.

Varianten:

Dieser Gemüse-Wintertopf lässt sich gut variieren mit Gemüse je nach Geschmack und vorhandenen Gemüseresten, z. B. mit Kürbis, Pastinaken, Rosenkohl, Rot- oder Weißkohl, Sellerie.

Anstelle der Kichererbsen passen auch Linsen oder weiße Bohnen in den Gemüsetopf.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
Januar 2021