



Zusammen in der Postsiedlung e.V.

Kochtüte 28: Kartoffel-Kichererbsen-Gulasch

3 Kartoffeln, 1 Glas Kichererbsen
½ Zwiebel, 1 Paprika rot, 1 Knoblauchzehe, 1 Karotte
Bratöl zum anbraten, 200g passierte Tomaten, 120ml Gemüsebrühe
½ TL Senf, etw. Kreuzkümmel, 1 EL Tomatenmark, Salz und Pfeffer, Paprikapulver

Die Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Paprika waschen und würfeln. Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, dann die Paprika und kurz mit braten. Karotten, Kartoffeln und Knoblauch in den Topf geben und alles anschwitzen. Nun die Tomaten-Passata und die Gemüsebrühe mit in den Topf geben und köcheln lassen. Das Gemüse sollte fast bedeckt sein. Senf und Kreuzkümmel hinzugeben und ca. 15 Minuten mit köcheln lassen. Nach 10 Minuten das Tomatenmark unterrühren und mit Salz und Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Guten Appetit!

Kochtüte 29: Spitzkohl-Kartoffel-Eintopf

1 Spitzkohl, 4-5 Kartoffel
3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Bratöl oder Magarine, 1 l Gemüsebrühe, 1 P. Soja-Cuisine
bei Bedarf etwas Speisestärke, Salz, Pfeffer, Senf, Muskat

Kohl putzen, waschen und vierteln. Strunk herausschneiden. Dann die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Ebenso die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Bratöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Kohl, Kartoffeln und Möhren mit dünsten. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 -20 Minuten köcheln lassen.

Dann die Soja-Cuisine zum Eintopf geben, falls der Eintopf zu dünn ist, etwas Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und zum Eintopf geben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Muskat abschmecken.

Guten Appetit!

Kochtüte 30: Karotten-Kartoffel-Eintopf

1 Zwiebel, etw. Bratöl, 300g Kartoffeln, 300g Möhren
Majoran, Salz, Pfeffer, ½ EL Zucker, ½ Würfel Gemüsebrühe, 150g Wasser

Zwiebeln schälen, Würfel und in einem Topf mit etwas Bratöl anbraten. Kartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden. Alles ca. 20 Minuten im Topf kochen. Dabei immer mal wieder umrühren. Wenn alles weich ist lasst es dir schmecken!

Guten Appetit!