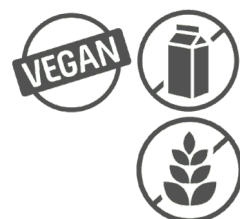




Würziger Kartoffeleintopf

mit Sesam-Falafel



Zutaten für 4 Personen:

<p>Eintopf 500 g mehlig Kartoffeln (z.B. Gunda) 3 Möhren 1 Petersilienwurzel 1 Knollensellerie (400 g) 1 Pastinake 1,5 L Gemüsebrühe 2 TL Kurkuma 3 TL Cumin Salz Pfeffer Olivenöl 1 Bund krause Petersilie</p> <p>Außerdem 1 Falafel-Mischung Sesam schwarz & hell frisches Brot (ggf. auch glutenfreies)</p>	<p>Sellerie, Pastinake, Petersilienwurzel, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Öl mit den Gewürzen in einem großen Topf erhitzen und darin das Gemüse anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen lassen.</p> <p>In der Zeit die Falafel-Mischung nach Packungsanleitung zubereiten, zu kleinen Bällen rollen und diese in einer Sesam-Mischung aus hellen und schwarzen Körnern wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel von allen Seiten anbraten</p> <p>Den Eintopf mit einem Pürierstab grob mixen und mit einem Schuss Milch (-Alternative) verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Die Petersilie waschen und fein hacken. Eintopf auf Teller geben, Falafel dazugeben, frisch gehackte Petersilie darüber geben und geröstetes Brot dazu reichen.</p>
---	--