

Wurzel-Eintopf (aus dem Crockpot)



Das ist ein Lieblingsgericht aus Kindheitstagen – es hieß „Wurzelfleisch“. Diese Speise schmeckt aber auch ohne Fleisch perfekt. Eventuell kann man Sojafleisch oder Tofu dazugeben, notwendig ist es aber nicht. Es ist ein perfektes erwärmendes Essen für die kalte Jahreszeit.

ca 500g **Karotten** und

300 -500g **Sellerie** grob raspeln und mit einer geschnippelten

Zwiebel und

3 geschälten und in Spalten geschnittenen **Kartoffeln** in den Topf geben.

(viiiiiel)Thymian, Pfeffer, Salz dazugeben und mit

Wasser aufgießen, so dass das Wurzelwerk bedeckt ist.

Im Crockpot/Slow cooker bei mittlerer Stufe ca 4-5 Stunden garen. Schmeckt total interessant, wenn man frisch geriebenen Kren vor dem Servieren dazugibt.

Szegediner-Eintopf aus dem Crockpot / Slow Cooker



Szegediner-Eintopf

Für diesen köstlichen Eintopf folgende Zutaten in den Keramiktopf geben und bei mittlerer Hitze 6-7 Stunden garen lassen:

1 **Zwiebel** geschnitten

2 **Karotten** in dünne Scheiben geschnitten

1 Scheibe **Sellerie** in kleine Stücke geschnitten

2-3 **Kartoffeln** in kleine Würfel geschnitten

1 **Dose Tomatenstücke** (oder frische, wenn vorhanden)

1 TL **Kümmel**

1 EL **Paprika Edelsüß**

1-2 Pkg **Sauerkraut** und soviel

Wasser, dass alle Zutaten bedeckt sind.

Schmeckt hervorragend! Wenn man das Gericht sämiger machen will, einfach 1-2 EL Nussmus (Mandel,..) oder Sojacuisine dazugeben und verrühren.

Sauerkraut mit allem



Herbst und Winter sind die perfekten Jahreszeiten für wärmende Eintöpfe:

- 1 kleine **Zwiebel** schneiden und in Öl rösten
- 3-4 **Erdäpfel** schälen, würfelig schneiden und dazugeben,
DANN
- **Sauerkraut** (500g oder mehr)
- 1 Dose **Tomaten** und
- 1 Dose abgetropfte **Bohnen** dazugeben, mit etwas
- Wasser aufgießen und mit
- Kümmel, Paprika und etwas Salz **würzen**.

Das alles kann man jetzt für ca eine halbe Stunde in einem Topf köcheln lassen oder im Druckkochtopf für 5 Minuten und danach die Herdplatte abschalten.

Schmeckt herrlich und macht wunderbar satt!