

Herbstlicher Gemüseeintopf mit Fladenbrot

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 kleiner Blumenkohl
- 4 Möhren
- 1 Stück Ingwer
- 1 (Bio-) Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Sesamöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 0.5 Bund Petersilie
- 0.5 Bund Koriander
- 4 EL Schmand
- 1 EL Röstzwiebeln
- 1 EL gerösteter Sesam
- dünnes Fladenbrot

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Blumenkohl in Röschen zerteilen, den Strunk würfeln. Möhren schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben. Die Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Das Gemüse salzen und in Olivenöl anschwitzen. Ingwer, Zitronenschale, Kreuzkümmel und Sesamöl dazugeben und 10 Minuten anrösten. Dabei immer wieder umrühren.

Mit der warmen Brühe aufgießen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist. Aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie 1 Prise Zucker kräftig abschmecken. Das Gemüse sollte dann al dente sein. Wer es weicher mag, lässt es noch ein paar Minuten köcheln. Fein püriert mit etwas mehr Gemüsebrühe wird ein Süsschen daraus.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln, schneiden und in einer Schüssel mit 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren, salzen und pfeffern. Fladenbrot im Toaster goldbraun rösten und in Streifen schneiden.

Den Eintopf in tiefen Tellern mit einem Klecks Schmand, Röstzwiebeln, Kräutern und Sesam garnieren. Das Fladenbrot dazu reichen.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 26.10.2021

Koch/Köchin: Elli Neubert

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen