Mediterraner Weißkohleintopf

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 15 Minuten	ca. 25 Minuten	2 Personen

ZUTATEN

ca. 400 g	Weißkohl in dünne Streifen geschnitten ca. 2mm
100 g	Karotten würfeln
200 g	Kartoffeln
40 g	Zwiebel in dünne Streifen geschnitten
40 g	getrocknete Tomaten fein hacken
1 EL	Tomatenmark
1	Lorbeerblatt
700 ml	Gemüsebrühe
20 g	Kapern fein gehackt
2 EL	Petersilie gehackt
	Olivenöl
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Weißkohlstreifen ca. 5 Min. braten. Dann die Karottenwürfel und Zwiebelstreifen ca. 1 Min. mit braten. Anschließend die getrockneten Tomaten das Tomatenmark und das Lorbeerblatt hinzu geben und ebenfalls ca. 1 Min. mit braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
Die Kapern dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 15 Min. köcheln lassen. Zum Schluss die Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 15 Min. köcheln lassen bis sie gar sind. Das Lorbeerblatt entfernen den Eintopf in den Teller geben und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet