



Veganer Wurzelgemüse-Eintopf mit Brot

Rezepte von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen)

100 g	Karotten, geschält
100 g	Sellerie, geschält
100 g	Steckrübe, geschält
100 g	Petersilienwurzel, geschält
100 g	Zwiebel, geschält
4 EL	Rapsöl
2	Knoblauchzehen
1 Stange	Winterlauch
2	Lorbeerblätter
4	Wacholderbeeren
2 Msp.	Kümmelpulver
2 Zweige	Thymian
800 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Kartoffelpüreepulver
nB	Schnittlauch
nB	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Karotten, Sellerie, Steckrübe, Petersilienwurzel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in Öl goldbraun angehen lassen, gehackten Knoblauch zugeben und kurz angehen lassen. Die gut gewaschenen Lauchringe sowie die Gewürze hinzufügen, mit Brühe aufgießen und alles bissfest garen. Zum Schluss mit dem Kartoffelpüreepulver sämig binden. Mit Schnittlauch verfeinern.

Sollte der Eintopf mit Fleisch sein, erfolgt das als **Duettgaren**, also Fleisch extra und jeder kann selbst mischen. Durch die Trennung wird erreicht, dass beim Gemüse die Mikronährstoffe weitgehend erhalten bleiben und den veganen Effekt gibt es obendrauf.

Für den Eintopf mit Fleisch

Zutaten (für vier Portionen)

400 g	Rindfleisch mit Schwein gemischt
3 EL	Rapsöl
80 g	Zwiebelwürfel
80 g	Bauchspeckwürfel
300 ml	Fleisch-/Knochenbrühe
nB	Salz, Pfeffer
nB	Petersilie

Zubereitung

Fleischwürfel maximal daumengroß in Öl dezent anbraten. Zwiebeln und Speckwürfel zugeben, nur kurz mit angehen lassen, mit der Brühe aufgießen und auf den Punkt garen (Duettgaren) Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie verfeinern.



Weizen-Roggen-Vollkornbrot mit Natursauer

Zutaten (für vier Portionen)

1	Würfel Hefe
1/2 TL	brauner Zucker
250 ml	lauwarmes Wasser
200 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Roggenvollkornmehl
80 g	Weizenvollkornkleie
100 g	Biosauer trocken
100 g	gehackte Sonnenblumenkerne
2 EL	Kartoffelstärke
1/2 TL	Majoran
1/2 TL	Salz

Zubereitung (circa 70 Minuten ohne Gehzeit, incl. Backzeit)

Hefe krümeln, braunen Zucker und lauwarmes Wasser zugeben, gut verrühren. Alle anderen Zutaten in eine Schüssel oder Knetmaschine geben, Hefeansatz zugeben. Alles 15 bis 20 Minuten kneten, bis ein kompakter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu fest ist, etwas Wasser hinzufügen.

Teig zu einer Kugel formen, etwas andrücken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 50 Minuten gehen lassen. Die Gare ist erreicht, wenn der Teig gleichmäßig Risse bekommt.

Im Backofen bei 210 Grad anbacken, nach 10 Minuten auf 190 Grad zurückdrehen und fertig backen. Gesamtbackzeit: 45 bis 50 Minuten.