

# REZEPT DER WOCHE

KW 45 04.11. – 10.11.2024

## Süßkartoffeleintopf

(Für 4 Portionen)



### Das brauchen Sie:

2	<a href="#">Süßkartoffeln</a>	(Art.Nr. 520)
300 g	<a href="#">Pastinaken</a>	(Art.Nr. 314)
250 g	<a href="#">Lauch</a>	(Art.Nr. 406)
3	<a href="#">Knoblauchzehen</a>	(Art.Nr. 410)
2 EL	<a href="#">Olivenöl</a>	(Art.Nr. 8625)
ca. 2cm	<a href="#">Ingwer</a>	(Art.Nr. 960)
1	<a href="#">Chili</a>	(Art.Nr. 127)
2 TL	<a href="#">Paprikapulver</a>	(Art.Nr. 8370)
1 EL	<a href="#">Kümmel</a>	(Art.Nr. 8142)
1 TL	<a href="#">Kurkuma gemahlen</a>	(Art.Nr. 8366)
oder	<a href="#">Kurkuma frisch</a>	(Art.Nr. 961)
1 TL	<a href="#">Koriander gemahlen</a>	(Art.Nr. 8566)
2 EL	<a href="#">Cashewmus</a>	(Art.Nr. 7084)
2 EL	<a href="#">Erdnussmus</a>	(Art.Nr. 7494)
800 ml	800 ml Wasser	
2-3 EL	<a href="#">Gemüsesuppe</a>	(Art.Nr. 8085)
5 EL	<a href="#">Tomatenmark</a>	(Art.Nr. 17074)
1 Handvoll	<a href="#">Cashewkerne</a>	(Art.Nr. 5073)
oder	<a href="#">Erdnüsse in der Schale</a>	(Art.Nr. 5433)
1 Handvoll	<a href="#">Petersilie kraus</a>	(Art.Nr. 450)
oder	<a href="#">Koriander</a>	(Art.Nr. 461)

### Und so geht's:

Süßkartoffeln und Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden und Knoblauch hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Lauch sowie Knoblauch darin kurz anbraten.

Die Süßkartoffeln, Pastinaken, Ingwer, Chili und Gewürze hinzufügen und alles kurz anrösten. Alle weiteren Zutaten bis auf die Nüsse und Kräuter hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse und Kräuter oder das Lauchgrün fein hacken und beim Servieren über den Eintopf streuen.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERS** **BIOHOF**

Ottenhofener Straße 27  
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230  
E-Mail [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)