

Hier und heute



Vegetarischer Kohlrabi-Eintopf

Sterneköchin Julia Komp bringt den Kohlrabi mit diesem aromatischen Eintopf perfekt zur Geltung – geschmackvoll und leicht zuzubereiten.

Rezept

Vegetarischer Kohlrabi-Eintopf

von Julia Komp für 4 Personen

Zutaten für den Eintopf

- 4 Kohlrabi (geschält und gewürfelt)
- 1 Gemüsezwiebel (gewürfelt)
- 1 Soloknoblauch (gehackt)
- 1 rote Chili (fein gehackt)
- 4 türkische Spitzpaprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Möhre
- 4 EL gelbe Linsen (ggf. vorher in Wasser eingeweicht)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- 2 getrocknete Limetten (Limoo Omani), angestochen, damit das Aroma in die Sauce übergeht
- 250 ml Verjus
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Granatapfelsirup
- 3 EL glatte Petersilie (gehackt)
- 2 EL frischer Dill (gehackt)
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Temperatur erhitzen und die Spitzpaprika von allen Seiten langsam anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Währenddessen das restliche Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden.

In dem verbliebenen Olivenöl die Zwiebeln, den Knoblauch und die gehackte Chili anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse hinzufügen, anschwitzen und kräftig mit Salz würzen.

Das Tomatenmark, die Linsen und die getrockneten Limetten hinzufügen. Mit Kurkuma und Zimt bestäuben, die Limetten leicht andrücken und ebenfalls in den Topf geben.

Mit Verjus und Gemüsebrühe ablöschen, köcheln lassen und mit Salz sowie Granatapfelsirup abschmecken.

Das Gemüse sollte bissfest bleiben – die gelben Linsen garen schnell und sorgen für eine leichte Bindung der Sauce.

Kurz vor dem Servieren die Petersilie und den Dill unterrühren und nochmals aufkochen, damit die frischen Kräuter ihr Aroma entfalten.

Optional kann der Eintopf mit Safranreis serviert werden.