

geiler Krafteintopf - vegan UND lecker ;)

Urheber	Monsieur Bernard
Vegetarisch?	ja
Vegan?	ja
Portionen	12-15
Kosten pro Portion	nicht viel ;)
Zubereitungsdauer	2 1/2 Stunden

Zutaten Liste

- 50ml Rapsöl
- 650g Zwiebeln
- 1,2Kg Karotten
- 1/2 Sellerieknolle
- 200ml Rotwein
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 3L Wasser
- 2 Teelöffel Sambal Oelek
- 80ml Sojasoße
- 1 Teelöffel Dill
- 3 Teelöffel Oregano
- 3 Teelöffel Italienische Kräutermischung
- 7 Knoblauchzehen
- 4 Äpfel
- 1/2 Weißkohl
- 3 Teelöffel Salz
- 200g Reis
- 1,8Kg Kartoffeln
- etwas Pfeffer

Zubereitung

Man nimmt den größten Topf den die Küche hergibt und stellt diesen auf den Herd und diesen auf etwas weniger als volle Power und gibt das Öl hinein. Dann beginnt man die Zwiebeln zu schälen und achtelt diese - falls es größere Zwiebeln sind vorher am Äquator durchschneiden. Jede fertig gestückelte Zwiebel wandert sofort in den Topf. Die ersten Zwiebeln sollen am Ende schön braun sein für die Röstaromen - also dürfen die gut brutzeln. Umrühren dann und wann - es soll ja schließlich braten und nicht gedünstet werden. Dann die halbe Sellerieknolle Würfeln und auch dazu. Wenn es die Zeit erlaubt geht es gleich mit den Karotten weiter. Diese schälen und in Scheiben schneiden - so etwa 8mm dick ;) und immer sofort mit in den Topf und mit anbraten. Sobald die Zwiebeln anzubrennen drohen mit dem Rotwein ablöschen und warten bis es nicht mehr nach Alkohol riecht.

Nun kommt das Wasser hinzu. Ebenso das Tomatenmark und das Sambal Oelek, die Sojasoße, die Kräuter und das Salz. Während das ganze wieder in Fahrt kommt hat man genügend Zeit sich dem Knoblauch zu widmen - klein schneiden aber immer noch sichtbar lassen. Dann die Äpfel achteln, das Gehäuse entfernen und jede Scheibe nochmals in so vier bis fünf Teile schneiden. Wenn das ganze kocht den Herd auf etwa halbe Kraft stellen und 45 Minuten kochen lassen - nur leicht. Hin und wieder umrühren.

Nun schonmal die Kartoffeln schälen und würfeln aber noch NICHT hinzugeben!

Sind die ersten 45 Minuten Kochen vergangen, kommt der Reis hinzu mitZAMt den Kartoffeln. Dies nun ebenfalls 45 Minuten kochen lassen und immer wieder umrühren damit der Reis nicht am Topfboden festklebt und am Ende noch anbrennt!

Am Schluss noch nach bedarf Pfeffer dazugeben - es sollte auch ohne schon sehr würzig sein.

Fertig :)

Revision #5

Created 16 January 2024 20:43:17 by Monsieur Bernard

Updated 16 January 2024 21:15:41 by Monsieur Bernard