Rezept

Veganer Wintergemüsetopf mit gelben Linsen und Topinambur

Ein Rezept von Veganer Wintergemüsetopf mit gelben Linsen und Topinambur, am 26.04.2024

Zutaten

FÜR DIE REDUKTION:

5 Zweige	Rosmarin
1	Wacholderbeeren
200 ml	roter Traubensaft
1	Lorbeerblatt
100 ml	Aceto balsamico

FÜR DEN WINTERGEMÜSETOPF:

100 g	Pastinaken
250 g	Möhren
1	Zwiebel
2	rote Peperoni mittelscharf
200 g	gelbe Linsen
400 g	gehackte Tomaten (aus der Dose)
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kleines Bund	Petersilie
100 g	Topinambur
200 g	Steckrüben
1	große Knoblauchzehe
2 EL	neutrales Pflanzenöl zum Braten
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Rauchsalz (ersatzweise Meersalz)
1	Bio-Zitrone
2 TL	Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für die Reduktion den Rosmarin waschen und trocken schütteln. 1 Rosmarinzweig mit dem Lorbeerblatt, nach Belieben der Wacholderbeere, dem Balsamico und dem Traubensaft aufkochen. Dann offen bei mittlerer Hitze 25 - 30 Min. einkochen und dabei auf ein Drittel reduzieren. Restlichen Rosmarin beiseitelegen.

2. Pastinaken, Topinambur, Möhren und Steckrüben putzen, schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden.

3. In einen weiten Topf das Öl erhitzen. Die Gemüse-, Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Peperonistreifen darin unter Rühren bei starker Hitze ca. 5 Min. andünsten.

4. Vom übrigen Rosmarin die Nadeln abstreifen, fein hacken und mit den Linsen zum Gemüse geben. Brühe, Tomaten, Rauchsalz und Pfeffer unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

5. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale von einer Zitronenhälfte mit dem Zestenreißer abschälen und die restliche Schale abreiben. Den Saft von 1/2 Zitrone auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

6. Das Gemüse mit Ahornsirup, Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und Salz würzen. Zwei Drittel der Petersilie unterheben. Die Balsamico-Reduktion durch ein feines Sieb abseihen und auffangen.

7. Das Gemüse auf vier Suppenschalen oder tiefe Teller geben, je 1 EL Balsamico-Reduktion daraufgeben. Die restliche Reduktion in ein Schälchen füllen und zum Nachwürzen auf den Tisch stellen. Das Gemüse mit der übrigen Petersilie und den Zitronenzesten dekorieren.