

Rezepturen
(für ca. 16Stück)

WIRSING PEPERONI HÄRDÖPFEL EINTOPF

ZUTATEN:

1Stk.	Wirsing
2Stk.	Peperoni / Paprika – Gelb und/oder Rot
1Stk.	Zwiebeln
250g	Kartoffeln
1Stk.	Knoblauchzehe
1Stk.	Lorbeerblatt
2TL	Kümmel
1TL	Gemüsebrühe
1TL	Paprikapulver, scharf
1Stk.	Chili rot, ganz
etwas	Salz, Pfeffer
etwas	Zitronensaft und Schale
1/2Bund	Petersilie Liscio, gezupft

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Wirsing und Peperoni putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Oel in einem grossen Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten. Lorbeer, Chili, Kümmel und Paprikapulver kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zitrone- und Petersilie abschmecken.

Ps. Kümmel gilt als appetitanregend, durchblutungsfördernd und entkrampfend!