Die Rezeptidee der Woche: *Woche 48/ 2013*

Der Hofladen

Geschmortes Wintergemüse mit Pastinaken & Wurzelpetersilie

Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:

2 Schalotten
200g Kartoffel- Drillinge (kleine Kartoffeln)
200g Möhren
200g Petersilienwurzeln
1 Knoblauchzehe
1 geh. TL Ingwer, frisch gerieben
1 Msp. Curry
1 Msp. Muskat
0.5l Gemüsebrühe
200g Pastinaken
1 Stange Porree
30g Walnüsse, gehackt - regional selbstverständlich!
50g Naturjoghurt oder Soja Joghurt - wie ihr wollt!
1/ 2 Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffer
Butterschmalz oder Olivenöl - wie ihr wollt!

Zubereitung:

Schalotten, kleine Kartoffeln, Möhren und Petersilienwurzeln putzen oder schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz oder Olivenöl die Gemüsewürfel anschwitzen, gepressten Knoblauch, Ingwer, Curry und Muskat zugeben.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Pastinaken und den Lauch putzen, klein schneiden und zum Schmorgemüse geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten schwach kochen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie zu duften beginnen.

Joghurt unter das Schmorgemüse rühren und in tiefen Tellern anrichten.

Mit den Nüssen bestreuen und mit Petersilie garnieren.