



Cremiger Gemüseeintopf Cajun-Style

mit Mais, Kartoffeln und Petersilie



ca. 40min



2 Portionen

Du hast Lust auf eine deftige Mahlzeit, aber vegan soll es sein? Nicht klagen, Marley Spoon fragen! Wie wäre es mit unserem Gemüseeintopf, der so schön cremig ist, dass man sich am liebsten gleich hineinlegen möchte? Stangensellerie und Paprika treffen heute auf Mais und Kartoffeln, verfeinert mit würziger Misopaste, Violife Creamy und garniert mit Petersilie. Für die gewisse Schärfe ist ebenfalls gesorgt. Ran an den Löffel!

- 1 Zwiebel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Paprika
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g Misopaste ²
- 150g Violife Creamy

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Energie 610kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 11.8g



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Sellerie** fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



Das **Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6–8 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.
Tipp: Wenn das **Gemüse** zu schnell braun wird, die Hitze reduzieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Inzwischen die **Kartoffeln** grob in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch**, die **½ des Thymians** und die **Gewürzmischung** in den Topf einrühren und ca. 1Min. duftend mitbraten.



Die **Kartoffeln**, den **Mais**, die **½ des Brühwürztes** und 500ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen, dann alles abgedeckt bei niedriger Hitze 10-15Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden. Den **Thymian** entfernen und ca. $\frac{1}{3}$ **des Eintopfs** in ein hohes Gefäß geben. Die **Misopaste** und die $\frac{1}{2}$ **des Violife Creamy** hinzugeben und alles mit einem Stabmixer zu einem glatten **Püree** verarbeiten.



Das **Püree** und ½EL Essig in den **Eintopf** einrühren. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Eintopf** mit der **Petersilie** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning