



Eintopf mit veganen Rinderschnitzeln

tomatig-deftig mit Kartoffeln und Karotten



ca. 45min



2 Personen

Deftiger Eintopf gefällig? Wer jetzt „hier!“ schreit, sollte weiterlesen, denn dieses Gericht kann sich wirklich sehen lassen und ist besonders in der kalten Jahreszeit Soulfood für die Sinne. Für einen herzhaft-würzigen Eintopf braucht man nicht immer Fleisch, deshalb haben wir uns heute für eine Alternative mit veganem Rindergeschnitzeltem entschieden. Außerdem dabei: Kartoffeln, Karotten und köstliche Gewürze. Megalecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes^{1,2}
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 12.8g, Kohlenhydrate 70.9g, Eiweiß 32.8g

1

1. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. 1EL pflanzliche Butter oder Margarine in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** mit ½TL Salz zugeben und 6-10Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** sehr glasig sind.

2

2. Kartoffeln braten

Die **Kartoffeln** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann mit einem weiteren ½TL Salz in den Topf geben und ca. 5Min. mitbraten, bis die **Kartoffeln** an den Rändern zu garen beginnen.

3

3. Gemüse verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Das **Gemüse** und die **Kartoffeln** mit 1EL Balsamicoessig ablöschen, dann das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung**, den **Knoblauch** und 1 kräftige Prise Zucker unter Rühren ca. 2Min. mitbraten, bis es duftet und das **Tomatenmark** etwas dunkler wird.

4

4. Eintopf köcheln

Das **vegane Rindergeschnetzelte** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten, dann 500ml Wasser angießen und die **½ des Brühgewürzes** einrühren. Den **Eintopf** aufkochen und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze abgedeckt 17-22Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Falls der **Eintopf** zu dickflüssig aussieht, etwas mehr Wasser zugeben.

5

5. Eintopf servieren

Den **Eintopf** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und servieren.

6

6. Mehr Stärke für alle

Wenn du deinen Eintopf etwas kompakter und fast schon cremiger magst, kannst du einige Kartoffeln vor dem Servieren leicht zerdrücken oder zerstampfen. So geben sie mehr Stärke frei und dicken den Eintopf etwas an.