



Süßkartoffel-Weißkohl-Eintopf

mit Perlencouscous und frischen Kräutern



ca. 35min



4 Portionen

Für manche sind Kohlgerichte der Inbegriff kulinarischer Gemütlichkeit, andere denken dabei an zerkochte Kantinenalpträume. Wir wollen heute die Zweifler überzeugen, dem Eintopf eine zweite Chance zu geben: Dazu braten wir den Kohl mit Harissa an. Süßkartoffeln und Perlencouscous machen schön satt. Aromatische Kräuter drauf - und schon ist so richtig Geschmack im Topf!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Harissa
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Weißkohl
- 20g Koriander & Minze
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Perlencouscous ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 19.1g,
Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 16.3g



1. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln** schälen, grob würfeln und in einem großen Topf mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden, zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und ca. 1Min. anbraten. Die **Harissa** zugeben und gleichmäßig unterrühren.



4. Kräuter schneiden

Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und mit dem **übrigen Koriander** fein schneiden.



2. Gemüse anbraten

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Kohl** halbieren, vom Strunk befreien und in ca. 2,5cm breite Streifen schneiden. Die **Süßkartoffeln** und den **Kohl** in den Topf geben, unterheben und ca. 3Min. anbraten. **1/3 des Korianders samt Stängeln** grob schneiden.



5. Abschmecken & servieren

Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer oder **Brühgewürz** abschmecken und mit den **Kräutern** garniert servieren.



3. Eintopf kochen

3/4 des Brühgewürzes, den **geschnittenen Koriander** und 1,5L Wasser in den Topf geben, den **Perlencouscous** unterrühren und alles aufkochen lassen. Auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren und abgedeckt 10-15Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind, dabei häufig umrühren.



6. „Easy peasy ...

... lemon squeeze!“ Das Sprichwort wird im Englischen verwendet, wenn etwas besonders einfach ist – wie zum Beispiel in diesem Gericht, wenn wir die übrig gebliebene halbe Zitrone, die seit ein paar Tagen in unserem Kühlschrank auf ihren Einsatz wartet, über dem Eintopf auspressen, um mit etwas Zitronensaft für zusätzliche Frische zu sorgen. Echt unkompliziert, stimmt's?