



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 cremig ist, dass man sich am liebsten gleich hineinlegen möchte? Stangensellerie und Paprika treffen heute auf Mais und Kartoffeln, verfeinert mit würziger Misopaste, veganer Kochcreme und garniert mit Petersilie. Für die gewisse Schärfe ist ebenfalls gesorgt. Ran an den Löffel!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Paprika
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25g Misopaste ³
- 250ml vegane Haferkochcreme _{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer es weniger scharf mag, verwendet zunächst weniger von der Gewürzmischung und passt die Würzung dann nach Geschmack an.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 531kcal, Fett 20.5g,
Kohlenhydrate 69.6g, Eiweiß 12.1g



1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse braten

Das **Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. 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.



3. Kartoffeln schneiden

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.



4. Eintopf ansetzen

Die **Kartoffeln**, den **Mais**, die **½ des Brühgewürzes** 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.



5. Eintopf pürieren

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Thymian** entfernen und ca. **⅓ des Eintopfs** in ein hohes Gefäß geben. Die **Misopaste** und die **½ der veganen Kochcreme** hinzugeben und alles mit einem Stabmixer zu einem glatten **Püree** verarbeiten.



6. Eintopf fertigstellen

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