

Bunter Gemüseeintopf

Zubereitungszeit **50 Minuten**

Kalorien pro Portion **235**



Zutaten für 4 Personen

300 g Kartoffeln
200 g grüne Bohnen
100 g Zuckerschoten
200 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel
1 Bund glatte Petersilie
2 Fleischtomaten
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
125 ml Brühe
6 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und putzen, Kartoffeln und Möhren schälen.
2. Kartoffeln vierteln.
3. Möhren und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken.
4. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und vierteln.
5. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.
6. Öl erhitzen, Kartoffelviertel darin anbraten, Bohnen, Knoblauch und Möhrenscheiben zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Restliches Gemüse und Brühe zugeben und weitere 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.
7. Mit Petersilie, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Tofu in Würfel schneiden, in Mehl wenden, Öl anbraten und auf dem Eintopf verteilen.

Guten Appetit!