

Möhren-Lauch-Kartoffelintopf

für 4 Personen

5 große Möhren

6 große Kartoffeln

2 Stangen Lauch

800 ml Gemüsebrühe

1 Becher Creme fraiche

1 EL Speisestärke

Salz , Pfeffer ,1 Tel. Kurkuma , 2 EL Rapsöl

Zuerst die Kartoffeln und die Möhren schälen , Lauch putzen , dann alles in grobe Würfel schneiden. In einem Topf das Rapsöl erhitzen , Gemüse zugeben und alles anbraten . Gemüsebrühe zugießen und mit Salz , Pfeffer und Kurkuma würzen. Bei mittlerer Hitze so lange kochen lassen , bis die Flüssigkeit stark reduziert ist . Creme fraiche zugeben und eventuell nochmal nachwürzen. Falls es noch zu flüssig ist , mit angerührter Speisestärke andicken.

Guten Appetit wünschen dir



Hofländle
Mit Liebe zur Region.



Rezept von Silvia Wark, Ernährungsfachfrau