



Würziger Gemüseintopf

Mit dem Geschmack Indiens und der Alpro Soja-Quarkalternative Go On Natur

Zubereitung

1. Gemüse schälen, waschen und in gleiche Stücke schneiden. Zwiebel und Chili fein hacken; Ingwer raspeln und den Knoblauch zerkleinern mit einer Knoblauchpresse.
2. Als nächstes das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Gewürze hinzufügen und alles für 1-2 Minuten braten. Nun das Gemüse (außer den Spinat), die passierten Tomaten, Wasser und Koriander hinzugeben.
3. Eintopf für 20-30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Regelmäßig umrühren. Nun den Spinat und Soja-Quarkalternative Go On Natur zu dem Eintopf hinzufügen und für 2 Minuten köcheln.
4. Mit Salz und einem kleinen Limettensaft würzen. Frischen Koriander nach Geschmack hinzugeben.

Guten Appetit!


4 Portionen


35min



Zutaten

- 220 g Alpro Soja-Quarkalternative Go On Natur
- 400 ml Wasser
- 900 g Gemüse: Kartoffel, Kürbis und Süßkartoffel (1 x 3cm)
- 200 g Spinat
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 cm Ingwer, gerieben
- ½ rote Chilipfeffer (optional)
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 ½ EL indische Gewürzmischung (Masala)
- 1 EL Curry Pulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Zitronensaft
- Frischer Koriander
- 2 EL Olivenöl oder Kokosöl
- Prise Salz & Pfeffer

Zubereitet mit

Soja-Quarkalternative Go On Natur

