



Winterlicher Gemüsetopf mit Petersilien-Pesto

Zutaten

für 4 Personen

Gemüsetopf

- 300g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1/2 TL Kümmel und Fenchelsamen
- 30g Butter
- 1,2l Gemüsebrühe
- 300g Rosenkohl
- 300g Möhren
- 1/4 Wirsing
- Salz und Pfeffer

Petersilien-Pesto

- 40g Kürbiskerne
- 40g glatte Petersilie
- 20g frisch geriebenen Parmesan

Besonderes Zubehör

Stabmixer
Mörser

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Zubereitungszeit

30 Minuten
+ 30 Minuten Kochzeit



Zubereitung

Gemüsetopf:

Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, Waschen und in Ringe scheiden. Fenchelsamen und Kümmel im Mörser oder mit Teigroller im Gefrierbeutel grob zerdrücken. Butter im Topf erhitzen. Kartoffeln und Lauch andünsten Fenchel und Kümmel zugeben kurz mit dünsten. Mit Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nebenbei Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, Strunk entfernen und Blätter ablösen. Blätter in Breite streifen schneiden. Restliche Zutaten zugeben und weiter 10 Minuten köcheln lassen.

Pesto:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Petersilie falls nötig waschen und gut trocken tupfen. Blätter abzupfen und mit den Kürbiskernen zerkleinern. Öl zugeben, alles fein pürieren und den Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto in eine Schale separat servieren.