

Rosenkohl- Eintopf

Bio Kochbox KW 40



Rosenkohl- Eintopf



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 4 Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Majoran
- ½ EL Paprika Tomatenmark
- ½ Paket Räucherlinge
- 175g Rosenkohl, geputzt
- ½ Glas Oliven
- ½ Baguette
- ½ Feta
- Handvoll Basilikum
- ½ Bund Lauchzwiebeln

Eigener Vorrat:

- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

Die Tomaten über Kreuz einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach ein paar Minuten die Haut einfach abziehen. Die Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten, bis sie glasig werden, 1 gehackte Knoblauchzehe inklusive Majoran hinzugeben und weiter schwitzen lassen. Jetzt die schon gehäuteten Tomaten grob hacken und mit dem Tomatenmark zusammen in den Topf geben. Danach die Räucherlinge, den Rosenkohl, die Oliven und das Wasser hinzugeben und für ca. 10 Minuten weiterkochen.

Für die Crustini das Baguette in Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun anbraten. Dann mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben, den Feta mit etwas Olivenöl, Basilikum und gehacktem Knoblauch vermischen und auf die Brote verteilen. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.