



### **Maria`s vegetarischer Kartoffel-Gemüsetopf (mit Süßkartoffeln)**

für ca. 3 Personen.

In einer tieferen beschichteten Pfanne

werden in etwas Walnuss-Öl

ca. 6 ganz frische geschälte und gewürfelte Speisekartoffeln angebraten. Nachdem diese etwas

Farbe angenommen haben, gibt man

ca. 5 Zwiebeln (kleine Würfel) können auch die roten sein

hinzu, die mit angebraten werden.

Salz, Pfeffer

In der Zwischenzeit kann das übrige

Gemüse vorbereitet und dann  
jeweils gewürfelt werden. Dies sind:

1 Süßkartoffel (geschält)

1 gelbe kleine Zucchini

evtl. 1 kleine grüne Zucchini

1 Pak Choi (mit dem Grün) (Dies ist ein asiatisches Kohlgemüse)

Alle Zutaten werden jeweils

nacheinander in die Pfanne mit dazu gegeben.

1 frische Knoblauchzehe

etwas veg. gekörnte Brühe

und frische Tomaten (Anzahl nach Belieben)

ich habe Cocktailtomaten verwendet,

die ich ohne Strunk, blanchiert, gehäutet

und als letzte Zutat dazu gegeben habe.

Evtl. mit etwas von dem Blanchier Wasser nehmen u. kurz ablöschen Ca. 2 Min. mit dem Deckel nachgaren lassen, nachwürzen, abschmecken u. servieren.

Dazu passt sehr gut kaltes Kräuter-Creme fraiche.

**Guten Appetit.**