



## NATUR IM GARTEN

### Herbstliches Wurzelgemüse-Ragout mit Palmkohl-Chips

#### ZUTATEN:

- 2 Süßkartoffeln oder Erdäpfel
- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 kleiner Moschuskürbis
- 1-2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ca. 1/3l Gemüsesuppe
- 3 EL Sauerrahm
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 EL Rapsöl
- 5-10 Palmkohlblätter

1. Die Zwiebel und den Knoblauch in ca. 0,5-1 cm große Stücke schneiden und in 2 EL Rapsöl in einem mittelgroßem Topf ohne Farbe ca. 15. min anschwitzen. Die in ca. 1-2cm großen Würfel geschnittene Erdäpfel oder Süßkartoffel und den Rosmarin zugeben, mit der Gemüsesuppe aufgießen und ca. 8 Minuten kochen lassen.

2. Die Karotte, die Pastinake und den Kürbis ebenfalls in 1-2 cm große Stück schneiden und in den Topf geben - wichtig ist, dass die Wurzeln ungefähr gleich groß geschnitten sind, damit alles zeitgleich weichgekocht ist.

3. Wenn das Gemüse und die Erdäpfel weich sind, den Topf von der Herdplatte nehmen und den Sauerrahm einrühren, damit die Sauce sämig wird.

Zubereitung Chips:

Palmkohlblätter in einer Pfanne mit Rapsöl knusprig anbraten.

Tipp:

Selbstverständlich können Sie dieses Gericht auch mit Fleisch zubereiten. Hierzu das jeweilige Fleisch in 3-4cm große Würfel schneiden und kurz mit dem Zwiebel mitrösten, mit der Suppe aufgießen und solange kochen, bis das Fleisch weich ist. Nun das Fleisch aus der Flüssigkeit geben und beiseite stellen. Nun wie oben beschrieben weiter kochen.