

Süßkartoffeleintopf mit Petersilienschmand

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 70g Tomatenmark
- 50g Blattspinat
- 500ml Gemüsebrühe
- je 10g Petersilie + Thymian
- 100g Schmand
- Mehl, Öl, Butter
- Salz und Pfeffer (gern aus der Mühle)
- 1TL Paprika edelsüß

- 1) Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Kerngehäuse aus der Paprika entfernen und in 2cm große Würfel schneiden. Karotte schälen, längs vierteln und in 1cm lange Stücke schneiden.
- 2) In einem großen Topf 1EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebeln und Kartoffeln darin 2-3min anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben, 1TL Butter, Tomatenmark und 1TL Paprika dazugeben und alles gut verrühren.
- 3) Dann mit Brühe ablöschen, Thymianzweige hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Eintopf aufkochen lassen. Nach 3min die Süßkartoffel, Paprika und Karotte dazugeben, 12-15min abgedeckt köcheln lassen bis das Gemüse weich und die Suppe etwas eingedickt ist.
- 4) In der Zwischenzeit Petersilie fein hacken. Schmand mit Petersilie, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.
- 5) Am Ende der Kochzeit die Thymianzweige entfernen. Spinat in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der gesamte Spinat zusammengefallen ist. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und auf tiefen Tellern mit Petersilienschmand in der Mitte anrichten.

Kann man super verfeinern mit Kürbiskernöl und gerösteten Mandelblättchen.

Guten

Appetit