

Wintereintopf mit Birnen

Für ca. 4 Personen

-  ¼ Wirsing
-  200 g Hokkaidokürbis
-  3 Möhren
-  4 Schwarzwurzeln
-  250 g Kichererbsen (aus der Dose)
-  750 ml Gemüsebrühe
-  2 EL Zitronensaft
-  5 reife Birnen
-  2 cm Ingwerwurzel, geschält
-  1 Hand voll Basilikum
-  Salz, Pfeffer
-  2 EL Walnussöl

Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und Kürbis waschen und Kerne entfernen, beides in kleine Würfel oder Streifen schneiden.

Schwarzwurzeln schälen und auch in kleine Streifen schneiden und sofort in Zitronenwasser legen. (Achtung! Am besten Handschuhe anziehen, der Saft der Schwarzwurzeln färbt die Hände braun!)

Ingwer fein hacken, **3** Birnen schälen und in kleine Stifte schneiden.

Kichererbsen mit klarem Wasser abspülen und im Sieb abtropfen lassen.

Basilikumblätter etwas mit den Fingern zerpflücken, nicht schneiden.

Ingwer mit der Gemüsebrühe aufkochen und alles an Gemüse dazu geben, außer den 2 Birnen. 15 min. bei niedriger Temperatur kochen.

In der Zwischenzeit die 2 Birnen halbieren und entkernen, mit der Schnittfläche nach unten in eine Grillpfanne legen und 10 min. braten. Wer keine Grillpfanne hat, der nimmt eine beschichtete Pfanne und gibt etwas Ghee hinein, dann die Birnen darin braten.

Den Eintopf mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Basilikum sowie einer Birnenhälfte servieren. Zum Schluss noch etwas Walnussöl darüber träufeln.

Tipp:

Mit säuerlichen Äpfeln statt Birnen wird der Eintopf weniger süß und bekommt eine angenehme fruchtige Säurenote.