

Orientalischer Kartoffeleintopf



Wer bei Eintopf an Winter denkt, der wird mit erstaunt sein: Dieser orientalische Kartoffeleintopf ist leicht, fruchtig, warm, aromatisch und frisch.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- Je 1 rote, gelbe, grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Tomatenpassata
- 1 TL Salz
- ½ Bund glatte Petersilie
- 250 g Türkischer Joghurt
- 2 EL Sesammus
- Olivenöl

Auf einen Blick

-  **Warme Mahlzeit**
-  **Zeit: 45 Minuten**
Mit Kind: 45 Minuten
Kochzeit: 25 Minuten
-  **Allergene: Milch**

So geht's

- 1.** Kartoffeln waschen, schälen und der Länge nach vierteln, bzw. je nach Dicke achteln. Paprika waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden wie die Kartoffel. Zwiebeln halbieren, abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein scheiden.
- 2.** Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel in einem breiten Topf anschwitzen, bis es gut duftet.
- 3.** Kartoffeln und die Paprika dazu geben und mit der Gemüsebrühe und der Tomatenpassata ablöschen, das Ganze ca. 45 Minuten bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Dann das Salz hinzugeben.
- 4.** Petersilie waschen, trocknen, grob schneiden und in ein Schälchen geben.
- 5.** Joghurt und das Sesammus verrühren, ebenfalls in ein Schälchen geben.
- 6.** Mit Petersilie, Joghurt und Olivenöl kann sich jede/r nach Belieben am Tisch seinen oder ihren Eintopf verfeinern.

Der Eintopf erhält ein rundes Aroma, wenn man ihn ggf. mit einem TL Honig und etwas Zimt abschmeckt, oder von Anfang an 2 klein geschnittene Datteln mit kocht. Je nach Säuregehalt der Tomate und dem Geschmack der Paprika freuen sich Kinder über die Süße.