

Herbstrezept

Haupt-
speisen

Hexenkessel

Zutaten für 3 Portionen

1 Kartoffel (ca. 100 g)	1 EL Olivenöl
1 Karotte (ca. 100 g)	150 ml Wasser
1 kleine Pastinake (ca. 50 g)	1 Lorbeerblatt
1 Stück Wurzelpetersilie (ca. 50 g)	1 TL Oregano getrocknet
¼ Zucchini (ca. 50 g)	60 g weiße Bohnen (gegart aus der Dose)
2 EL gehackte Zwiebel	

Zubereitung

1 Kartoffel, Karotte, Pastinake, Wurzelpetersilie und Zucchini waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel klein schneiden.



2 Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebel leicht anrösten. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten lassen. Anschließend mit Wasser aufgießen, Lorbeerblatt und Oregano hinzugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 Bohnen dazugeben und kurz mitköcheln lassen und dann vom Herd nehmen.

