



Anmeldung für alle Termine unter 0451/4082308 des Nachbarschaftsbüro Vorwerk-Falkenfeld

(Außerhalb der Öffnungszeiten läuft der AB, wir rufen zurück)

Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

Buslinie 1 (Peenestieg vor der Tür), Linien 3, 8, 10, Haltestelle Bogenstraße, P am Haus

Weitere Termine immer auf www.gemeinsamtafeln.com / Kochen ohne Grenzen

Italienischer Gemüseintopf... Ganz anders

Zutaten für 4 Portionen

80 Gramm Tomaten (getrocknet), 1 mittelgroße Stangen Lauch, 250 Gramm Knollensellerie, 250 Gramm Möhren, 1-2 Knoblauchzehen, 5 Esslöffel Olivenöl, 300 Gramm Erbsen (geschält, getrocknet), 1,5 Liter Gemüsebrühe, 150 Gramm Cocktail/Kirschtomaten, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Bio-Orangenschale (fein abgerieben), alternativ Orangenöl, , 1-2 Stiele Basilikum, 10 Salbeiblätter, 4-5 Esslöffel Aceto Balsamico (auf die Kräuter kann verzichtet werden, oder je nach Saison getauscht werden)

Zubereitung

- Getrocknete Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen
- Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen
- Sellerie und Möhren putzen und schälen.
- Lauch, Sellerie und Möhren in 1 cm große Stücke schneiden
- Knoblauch in feine Scheiben schneiden
- Getrocknete Tomaten abgießen, abtropfen lassen und würfeln
- Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen
- Lauch, Sellerie, Möhren, Knoblauch und Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten mitdünsten
- Erbsen zugeben
- Ca. 750 Milliliter Liter Brühe zugießen und aufkochen
- Gemüseintopf zugedeckt bei mittlerer Hitze 45-50 Min. garen, bis die Erbsen weich sind
- Restliche Brühe zugießen
- Cocktail/Kirschtomaten halbieren, in den Eintopf rühren, 2 Min. mit garen
- Eintopf mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen
- Basilikumblätter fein schneiden, untermischen
- Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätter darin 1 Min. braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- Eintopf mit Salbeiblättern bestreuen, mit Balsamico beträufelt servieren.

Dazu passen gebratene Bratwurst-, oder Sucukscheiben, Brötchen oder Focaccia