



KARMA FOOD

HEALTHY WINTER

STEW

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	kleine Ingwerzehe
1	kleine Kurkumazehe
300g	Chinakohl
1	kleine Lauchstange
400g	bunte Kartoffeln
1 Dose	weiße Bohnen
1	Zitrone
1 EL	Misopaste
1l	Gemüsebrühe
	Karma Food Golden Salt
	Pfeffer
	Olivenöl
250g	Sauerrahm
	Frischer Thymian

UND SO GEHT'S:

1. Mis en Place: Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Kartoffel vierteln und den Chinakohl und Lauch in feine Streifen schneiden. Ingwer und Kurkuma in feine Würfel schneiden und können mit der ganzen Schale verarbeitet werden. Weiße Bohnen abseihen.
2. In einem höheren Topf etwas Öl erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen. Ingwer, Knoblauch, Chinakohl und Lauch dazu geben und mit anrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und den Rest des Topfes mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen.
3. Die Kartoffeln dazu geben und fertig garen lassen. In der Zwischenzeit das Topping anrühren: Sauerrahm mit frischem Thymian vermischen. Salzen und pfeffern.
4. Sobald die Kartoffeln durch sind die Zesten und Saft einer Zitrone dazu. Noch Misopaste unterrühren für extra Umami. Frische Kräuter nach Wahl dazugeben und mit Golden Salt und Pfeffer abschmecken. Enjoy!