

## Liebe Köch\*innen,

ich weiß nicht, wie es euch geht, aber die Krankheitszeit beginnt offenbar wieder. Gefühlt läuft gerade bei ziemlich viele Menschen die Nase und es kränkelt an vielen Ecken. Ich kann mich da selbst leider nicht ausschließen. Deswegen gibt es dieses Rezept, ganz neumodisch, aus dem Homeoffice.

In dem herrlichen Eintopf ist alles, was an Nährstoffen sinnvoll und richtig ist, um schnell wieder gesund zu werden. Ich fühlte mich eine Stunde nach dem Verzehr von 3 Tellern tatsächlich kraftvoller! Verschiedene Kohlsorten steuern jede Menge gute Nährstoffe bei, Knoblauch und Ingwer boosten das Immunsystem und zu guter Letzt liefert die Paprika noch Vitamin C.

Viel Spaß beim Nachkochen!  
Stefan Herbolzheimer



## Zutaten

Für 8 Portionen (ein großer Topf).

- 200 g Kartoffeln vfk
- Je 150 g Champignons, Weißkohl, Chinakohl, Lauch, Kartoffeln (Gewicht nach dem schneiden)
- Je 100 g Sellerie, Karotte, Paprika, Schwarzkohl (Gewicht nach dem schneiden)
- 100 g braune Linsen
- 4 Zehen Knoblauch
- 80 g Ingwer
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 1,5 L Wasser
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- Salz

## Zubereitung

Zuerst die Linsen in Wasser einweichen, während das Gemüse vorbereitet wird.

Dann alles an Gemüse waschen bzw. schälen und mundgerecht schneiden (so groß, dass ein paar Stücke auf einen Esslöffel passen). Nur Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Zuerst alles an Gemüse, bis auf Lauch, Paprika Knoblauch und Ingwer, sowie die abgeseihten Linsen in Sesamöl etwa 5 Minuten leicht röstig anbraten und großzügig salzen. 1,5 Liter Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und mit geschlossenem Deckel 8 Minuten köcheln lassen. Dann Brühe hinzufügen und erneut zum Kochen bringen.

Lauch und Paprika hinzufügen und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Den Eintopf mit der Sojasauce und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Topping kann ein Kräuteröl, Croutons oder frische gehackte Kräuter verwendet werden.