

Merlot-Gemüse an Kartoffelbrei

(4 Portionen)

Zutaten

800 g Rote Bete
300 g Karotten
3 rote Zwiebeln
2 EL Bratöl
3 EL Tomatenmark
5 EL Sojasoße
250 ml Merlot
1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin
2 Lorbeerblätter
700 ml Gemüsebrühe
1 EL Stärke
Salz, Pfeffer

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
2 EL Mandelmus
2 EL Hefeflocken
2 EL Leinöl

Zubereitung

Rote Bete und Karotten schälen und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf das Bratöl erhitzen und das Gemüse 8 Minuten scharf anbraten; ab und zu umrühren. Das Gemüse im Topf zur Seite schieben. In der Topfmitte das Tomatenmark ca. 3 Minuten anrösten, dann alles mit Sojasoße ablöschen und bei großer Hitze 3 Minuten garen. Merlot zugeben und alles 8 Minuten offen garen.

Dann Thymianblätter, Rosmarin und Lorbeerblätter zugeben.

300 ml Gemüsebrühe mit der Stärke verrühren und zum Eintopf geben. Weitere 4 Minuten offen, dann 20 Minuten zugedeckt garen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lorbeerblätter entfernen.

Kartoffeln schälen, in 1-2 cm große Würfel schneiden und mit der restlichen Gemüsebrühe im geschlossenen Topf einmal aufkochen. Dann bei kleiner Hitze 20-25 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Kartoffelstampfer in der Brühe zerdrücken. Mandelmus, Hefeflocken und Leinöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelbrei zusammen mit dem Merlot-Gemüse servieren.

(Elisabeth)