Möhren-Fenchel-Durcheinander

ZUTATEN

2 Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe
30 g Öl
550 g mehligkochende Kartoffeln, gewürfelt
370 g Möhren, in Scheiben
400 g Fenchelknolle, in Streifen
1 TL Majoran, getrocknet
2 TL Zucker
1 gestr. TL Salz
¼ TL Pfeffer
280 g Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe für 0,5 l Wasser oder 1 geh. TL selbstgemachte Gewürzpaste für Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
3. Kartoffeln, Möhren, Fenchel, Majoran, Zucker, Salz, Pfeffer, Wasser und Gemüsebrühe zugeben, **25 Min./100°C/Stufe 1** garen, bei Bedarf nachwürzen und sofort servieren.

» KINDER KLASSIKER «

Getrockneten Majoran ersetze ich situativ durch 1 EL frischen Majoran oder durch Fenchelgrün. Der Eintopf schmeckt natürlich auch lecker mit etwas Fleisch: Würfel von gekochtem Schinken in den Varoma geben und während der Garzeit aufsetzen. Beim Garen auf 100°C wird der Schinken im Varoma warm und kann dann zum Schluss kurz untergehoben werden. Meine Kids lieben auch Bratwurst dazu.

Arbeitszeit: 15 Min.
Gesamtzeit: 45 Min.

4 Portionen

einfach

Pro Portion: Eiweiß 6 g
Kohlenhydrate 35 g / Fett 8 g
Brennwert 1003 kJ / 239 kcal