



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den November – Im Ofen geschmorter Gemüseeintopf

### *Im Ofen geschmorter Gemüseeintopf*

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 600g Hokkaidokürbis, 200g vorgekochte Maronen, 600g neue Kartoffeln, 1 Stange Lauch, ca. 200g frische Pilze, 340g vorgekochte, weiße Bohnen ( im Glas), 2 kleine Dosen stückige Tomaten
- 4 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 100ml Weißwein, ca. 150ml heiße Gemüsebrühe, Ghee
- je 2 Zweige frischen Rosmarin und Thymian, geriebene Muskatnuss, ½ Teel. Piment, Honig oder Ahornsirup, Salz
- Eventuell Feta oder grob gehobelten Parmesankäse zum Servieren

#### Zubereitung:

- Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Maronen halbieren, Kartoffeln schälen und längs vierteln, Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen lassen, Pilze putzen und vierteln, Bohnen abgießen, kurz mit heißem Wasser überspülen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln schälen und vierteln, den Knoblauch schälen. Rosmarin und Thymian kurz abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen, die Nadeln fein hacken. Beiseite stellen.
- Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
- In einem Bräter Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und diesen unter Rühren vollständig einkochen lassen. Alles Gemüse – bis auf die Pilze! – dazugeben, mit den Zwiebeln gut vermischen und für einige Minuten unter Rühren andünsten, den Knoblauch dazupressen
- Nun Tomaten, heiße Brühe, Kräuter, Muskatnuss und Piment zugeben (SALZ erst kurz vor Ende der Schmorzeit!) und den Bräter mit einem Deckel in den vorgeheizten Ofen schieben.
- Für 35 bis 40 Minuten geschlossen schmoren lassen. Eventuell ab und zu umrühren.
- Kurz vor Ende der Garzeit in einer Pfanne Ghee erhitzen und die Pilze kurz scharf anbraten, salzen und mit Balsamicocreame verfeinern.
- Den Gemüseschmortopf mit Salz und Honig oder Ahornsirup abschmecken und mit den gebratenen Pilzen und mit Käse servieren.

#### Hinweis:

- ...ein ganz wunderbares Gericht, um sich auf die nahende kalte Jahreszeit einzustimmen.

#### Wirkweise:

- Dieser Eintopf ist rundherum nährend, er wärmt die Mitte und die Nieren, versorgt uns mit Kraft und Energie und stärkt die Abwehrkräfte.