



Schmorkartoffeln in Gemüse

4 Portionen

Du brauchst:

1	(80 g)	Zwiebel
1 gr.	(400 g)	Kohlrabi
6–7 mittelgr.	(800 g)	Kartoffeln
3 EL	(35 g)	Rapsöl
1 kl. Paket	(450 g)	Brechbohnen (tiefgekühlt)
2 Tassen	(300 ml)	Wasser
		Jodsalz, Pfeffer
1 Paket	(200 g)	Kräuterfrischkäse
1 kl. Dose	(400 g)	Tomatenstücke

Was zu tun ist, Überblick:

Gemüse waschen, putzen, würfeln
andünsten, ablöschen,
schmoren lassen,
binden, abschmecken

Und so wird's gemacht, Schritt für Schritt:

1. Putze als Erstes die **Zwiebel** und schneide sie in Würfel. Der **Kohlrabi** wird zunächst geschält und gewaschen, danach geviertelt und in längliche Stücke geschnitten. Stelle die Gemüsestücke auf einem Teller beiseite.
2. Jetzt sind die **Kartoffeln** an der Reihe.
Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie in nicht zu kleine Würfel.
3. Erhitze nun das **Öl** in der Pfanne und dünste die **Zwiebelwürfel** zusammen mit den **Kartoffel-** und den **Kohlrabiwürfeln** an. Die **Brechbohnen** gibst du 10 Minuten später dazu. Dünste sie kurz mit an und lösche alles mit den **2 Tassen Wasser** ab.
4. Würze mit $\frac{1}{2}$ TL **Jodsalz** und **1 Msp Pfeffer** und lasse das Gemüse bei schwacher Hitze in der geschlossenen Pfanne schmoren.
Stell dir den Küchenwecker auf 15 Minuten.
5. Während das **Kartoffelgemüse** vor sich hin schmort, öffnest du die **Tomatendose**. Hat das Gemüse 15 Minuten geschmort, gibst du die **Tomaten** dazu. Lasse alles weitere 10 Minuten schmoren.
6. Zum Schluss rührst du den **Friskäse** unter. Lasse das **Schmorgemüse** weitere 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen.
7. Schmecke das **Schmorgemüse** noch ab und fertig ist es.

Stelle bereit:

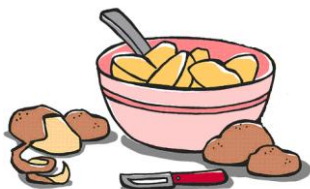
Küchenbrett
Schneidemesser
Teller

Sparschäler

große Pfanne
mit Deckel
Esslöffel
Kochlöffel
Topflappen
Tasse
Teelöffel
Küchenwecker

Dosenöffner

Probierlöffel



optitipp: Viele glauben, dass Kartoffeln, Reis und Nudeln Beilagen sind. In optiMIX werden sie zum Hauptbestandteil der warmen Mahlzeit. Das Fleisch wird in optiMIX zur Beilage.