

Eintopf, Brokkoli-Walnuss-Hack, Schnittlauch-Schmand

Für zwei Personen

Für das vegane Hackfleisch:

1 Strunk vom Brokkoli	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
100 g Walnüsse	1 EL Tomatenmark	1 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl	1 TL Korianderpulver	1 TL geräuch. Paprika
1 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Eintopf:

veganes Hackfleisch	$\frac{1}{2}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ Zucchini
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Tomate	300 ml passierte Tomaten
100 ml Gemüsefond	20 ml Olivenöl	10 g Zartbitterschokolade
1 EL Chilipulver	1 EL Oregano	1 EL Liebstöckel
1 EL Majoran	1 EL Thymian	1 EL Paprikapulver
1 TL Zimtpulver	Salz	

Für das Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	3 Knoblauchzehen	50 ml Olivenöl
Salz		

Für Schnittlauch-Schmand:

150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Honig	3 Halme Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Hack:

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen.

Alle anderen Zutaten mit einem Multizerkleinerer oder Mixer vermengen.

Gebratenen Zwiebel dazu geben und die Masse mit den Gewürzen abschmecken. Die Masse in einer Pfanne mit Öl und Tomatenmark anbraten.

Für den Eintopf:

Zu dem Hackfleisch gewürfelte Aubergine, Zucchini, Paprika und Tomate hinzugeben und ebenfalls anbraten. Passierte Tomaten, Gemüsefond hinzugeben und mit Salz abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Gewürze unterrühren. Schokolade dazugeben und zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Für das Knoblauch-Baguette:

Olivenöl erhitzen. Brot in Scheiben schneiden und knusprig goldbraun anbraten. Knoblauchzehen abziehen, pressen und in der heißen Pfanne anbraten. Baguette nochmal in die Pfanne und von beiden Seiten braten.

Abschließend mit Salz abschmecken.

Für Schnittlauch-Schmand:

Schnittlauch abbrausen und in feine Ringe schneiden. Schmand, Senf und Honig sowie Schnittlauch in einer Schüssel cremig rühren. Mit einem Spritzer Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vedran Simatovic am 16. April 2025