

# Fisolen mit Erdäpfel



## Fisolen mit Erdäpfel

Die allererste Fisolen-Ernte aus dem Garten haben wir ganz klassisch verkocht:

Die **Fisolen** waschen und putzen und dann in kleine Scheibchen schneiden (ca 2-5 mm dick, je nach Geduld) und in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Die Menge des Wassers richtet sich danach, wie viele Fisolen vorhanden sind und wie viele davon satt werden sollen. Nach ca 5 Minuten Kochzeit mit einer **Einbrenn** (*siehe Blog: Fixeinbrenn: Rapsöl erhitzen, Knoblauch rösten, Mehl dazu geben und rösten*) binden, salzen, pfeffern und eventuell mit frischen Kräutern bestreuen.

Die **heurigen Erdäpfel** haben wir im Druck-Kochtopf mit der Schale ca 10 Minuten gekocht, nach dem Abdampfen geschält und in grobe Scheiben geschnitten, danach in einer beschichteten Pfanne einen Esslöffel Kokosöl erhitzt und die Erdäpfel darin knusprig gebraten und gesalzen. (Ganz toll passt da natürlich Petersilie zu den Erdäpfeln, aber wir hatten leider keine, da sie unsere Weinbergschnecke gefressen hat.)

---

# Karottengemüsepfanne mit Erdäpfeln



**Karotten, gelbe Rüben** und ein paar **Jungzwiebeln** putzen und in große längliche Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas **Fett** (z.B. Kokosfett nativ) erhitzen und die Gemüsestücke anbraten, bis sie etwas Farbe haben. Mit wenig Flüssigkeit aufgießen und bissfest dünsten lassen. Gegen Ende, wenn kein Wasser mehr in der Pfanne ist, einen Kaffeelöffel **Zucker** darüberstreuen und vorsichtig anbraten.

In der Zwischenzeit (bzw. schon vorher) **Erdäpfel** waschen und im Druckkochtopf kochen (ca 10 Minuten). Außerdem einen Bund **Petersilie** waschen und hacken.

Zuletzt die Petersilie, die Erdäpfel (wenn bio, dann gerne mit Schale) in groben Stücken zum Gemüse geben, salzen und pfeffern und anrichten.

---

# Gemüse-WOK



Für den Gemüse-Wok haben wir **Karotten, Paprika und Brokkoli** geschnippelt und im heißen Wok (+wenig Öl) gebraten. Nach ein paar Minuten Garzeit kann man die **Zuckerschoten** (DAS Luxus-Gemüse schlechthin! Ich liebe es!) hinzufügen und mitbraten. Gewürzt haben wir mit **Sojasoße** und einer asiatischen Sonnentor-**Gewürzmischung**. Wir haben außerdem eine Hand voll gerösteter (und Gesalzener) **Erdnüsse** hinzugefügt .

Serviert haben wir das ganze mit **Reis**. Aber es passt ebenso jedes andere Getreide.