

Wurzeleintopf



Passend für die kalte Jahreszeit ein wärmendes Gericht mit Lagergemüse:

Eine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten. Wurzelgemüse nach Belieben (**Karotten, Pastinaken, Petersilwurzeln, Zeller, gelbe Rüben**) waschen, putzen und schneiden: Wurzeln in Scheiben, Zeller in kleine Würfel. Das Gemüse zur angerösteten Zwiebel geben, kurz erhitzen und dann mit Wasser aufgießen. Nach Lust und Laune **Erdäpfel** schälen (bei bio: nicht notwendig) und vierteln und in den Topf geben. Gewürzt wird mit (viel) **Thymian, Salz und Pfeffer**. Im Druckkochtopf braucht das Gericht 5-10 Minuten, bis es fertig ist, ohne Druck ca. 20 Minuten.

Waldviertler Winter-Wok



Für den Waldviertler Winter-Wok Winterlagergemüse waschen, putzen und schneiden. Wir haben **Karotten, Pastinaken, Lauch, Weißkraut** und **Sellerie** genommen. Natürlich passen auch Zwiebeln und Knoblauch gut dazu. Im Wok ein wenig **Öl** heiß werden lassen und das Gemüse darin anbraten. Mit **Sojasoße** ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und die Mischung unter gelegentlichem Umrühren gar werden lassen.

In der Zwischenzeit **Kartoffeln** waschen und im Druckkochtopf ca 10 Minuten weich kochen. Die ausgedampften Kartoffeln schälen,

in Scheiben schneiden und zum Wokgemüse geben. Einfach köstlich!

