

Bagna cauda – italienischer Anchovis-Eintopf

Gesamtzeit **40 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

4.310 kJ / 1.030 kcal

Fett: **65 g** Eiweiß: **29 g**

Kohlenhydrate: **71 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Blumenkohl
2	Kartoffeln
80 g	Möhren
1	Rübe
1	Zucchini
1	Chicorée
1	Paprika
8	Kirschtomaten
200 g	Würstchen
1	Baguette
5	Knoblauchzehen
800 ml	Milch
60 ml	Olivenöl
60 g	Sardellenfilets
200 ml	Schlagsahne
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Blumenkohl - **2** Kartoffeln - **80 g** Möhren - **1** Rübe - **1** Zucchini - **1** Chicorée - **1** Paprika - **8** Kirschtomaten - **200 g** Würstchen - **1** Baguette
Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Rübe schälen und in 8 Spalten schneiden. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chicorée in einzelne Blätter zerteilen. Paprika der Länge nach in Streifen schneiden. Stiele von den Kirschtomaten entfernen. Würstchen in mundgerechte Stücke schneiden (es gehen auch gekochte Würstchen, wie z.B. Frankfurter). Baguette in Scheiben schneiden und goldbraun tosten.

Schritt 2

Die Kartoffeln, den Blumenkohl, die Rübe und die Möhre ca. 15 Minuten dämpfen.

Schritt 3

5 Knoblauchzehen - **800 ml** Milch
Geschälten Knoblauch und 200 ml Milch in einen kleinen Topf geben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Knoblauch sehr weich ist. Durch ein Sieb abgießen und die Milch für die Brühe aufbewahren. Den gekochten Knoblauch ebenfalls beiseitestellen.

Schritt 4

60 ml Olivenöl - **60 g** Sardellenfilets - **200 ml** Schlagsahne - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Sardellenfilets und den gekochten Knoblauch hinzufügen und während des Erhitzens zerdrücken, bis eine glatte Paste entsteht. Die Knoblauch-Milch, die restliche Milch (600 ml), Schlagsahne und die Würstchen hinzufügen. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Würstchen durchgewärmt sind, dann Kikkoman Sojasauce unterrühren.

Schritt 5

Bagna-cauda-Brühe in die Mitte des Tisches stellen und das Gemüse in die Brühe dippen. Dazu das Baguette servieren.