

Möhren-Ingwer-Eintopf mit Chorizo

Gesamtzeit **50 Min.** 50 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2.243 kJ / 536 kcal

Fett: **38 g** Eiweiß: **15 g**

Kohlenhydrate: **33 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Möhren
10 g	Ingwer
300 g	Kartoffeln
0,5	Gemüsezwiebeln
20 ml	Rapsöl
800 ml	Gemüsebrühe
80 ml	<u>Kikkoman natürlich</u> <u>gebraute salzreduzierte</u> <u>Sojasauce</u>

Für die Chorizo:

160 g Chorizos

Für das Pesto:

80 g	Petersilie
0,5	Knoblauchzehen
60 g	Macadamianüsse
60 ml	Olivenöl
2 TL	geriebener Parmesan
	Salz
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden oder würfeln. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebel darin etwa 3 Minuten andünsten, dann Möhren und Kartoffeln hinzugeben. Mit Brühe und Kikkoman Soja-Sauce aufgießen. Zudeckt bei schwacher Hitze rund 45 Minuten garen, dabei ab und an umrühren.

Schritt 2

Inzwischen die Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Chorizo-Scheiben auf Backpapier auslegen. Im Backofen oder Konvektomaten bei 150 Grad Celsius rund 8 Minuten knusprig rösten.

Schritt 3

Für das Pesto die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und mit den Macadamia-Nüssen grob hacken. Petersilie, Knoblauch und Nüsse in ein hohes Gefäß geben. Das Öl hinzugießen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Möhreneintopf auf vorgewärmten Suppentellern anrichten. Chorizo-Scheiben sowie Pesto darüber verteilen und sofort servieren.

