

## Gemüse Eintopf vom Lagerfeuer



Ich habe vor zwei Jahren zum Geburtstag von meinem Liebsten einen Emailletopf (in den Weiten des Internets findet Ihr solch ähnliche Töpfe meist unter dem Namen "Gulaschkessel") mit Dreifuß zum Kochen über unserer Feuerstelle bekommen: weil wir das einmal bei Bekannten machen durften und ich absolut begeistert war!

Und obwohl ich mir das Rezept für den indisch inspirierten Gemüse Eintopf vom Feuer, den ich damals so lecker fand, natürlich mittlerweile besorgt hatte, hat es nun lange gedauert, bis wir dieses Geschenk tatsächlich eingeweiht haben! Vergangenes Wochenende war es endlich soweit und es ist wirklich eine wunderschöne Sache, gemeinsam draußen zu kochen!

Da der indisch inspirierte Eintopf unfassbar lecker ist, schreibe ich das Rezept heute für Euch (und uns) auf. Diese Mengen ergeben locker eine sättigende Mahlzeit für etwa 10 Personen: aber der Gemüse Eintopf schmeckt auch aufgewärmt unglaublich gut, deshalb lasse ich die Mengenangaben so. Unsere Bekannten hatten noch fein geschnittenes Weißkraut hineingegeben, sowie Lemonblätter, Koriander und Ingwer. Da dieses Gemüse / diese Gewürze hier nicht allen zusagen, habe ich sie allerdings weggelassen. Außerdem verwende ich nur eine Dose Kokosmilch statt zwei, wie es im Originalrezept heißt. Ihr könnt alle Mengenangaben nach Eurem Geschmack verändern: Ihr dürft gerne Gemüse weglassen, das Euch nicht schmeckt und dafür anderes mit hinzunehmen.

Jetzt aber zum Rezept:

### Zutaten

- Kokosöl oder Bratöl
- 2 Zwiebeln (da wir nur eine hatten, habe ich Lauchzwiebeln mit reingeschnitten!)
- etwa 10 Karotten
- 2 Paprika
- etwa 10 kleine oder entsprechend viele große Kartoffeln
- 2 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- viele Pilze (wir nehmen 500 g braune Champignons)
- 1 Zucchini
- 2 l Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- Gewürze nach Geschmack: wir haben Curry, Sonnenkuss, Kreuzkümmel (Cumin), Ingwer und gemahlene Kardamom verwendet
- Chilisalz zum Abschmecken
- Evtl. selbst gebackenes, veganes Naan-Brot als Beilage

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Vor dem Kochen wird erst einmal das Lagerfeuer an einer sicheren Feuerstelle entzündet. Es muß nicht heruntergebrannt sein, denn an unserem Dreifuß können wir die Höhe des Kochtopfes mit Hilfe einer Kette verstellen. Der Topf kommt also über die Feuerstelle und hinein kommt erst einmal das Kokosöl.

Solange dieses erhitzt wird und dabei schmilzt, schneiden wir die Karotten in Scheiben und geben sie in den Feuertopf. Dann kommen die Zwiebeln (und in unserem Falle die Lauchzwiebeln) kleingeschnitten dazu. Immer mal wieder umrühren und prüfen, ob der Feuertopf heiß genug oder zu heiß ist. Sind die Karotten

und die Zwiebeln angedünstet, wird mit der Gemüsebrühe aufgegossen und das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Köcheln gebracht. Bis das alles kocht, schneiden wir den Rest des Gemüses in mundgroße Stücke. Bis das alles geschnitten ist, sollte der Inhalt des Feuertopfes sprudelnd kochen. Als nächstes kommen die Kartoffelstückchen und die Paprikastücke hinzu, dann, etwas später, Brokkoli, Blumenkohl und Zucchini (immer nach ungefährer Garzeit gestaffelt, falls Ihr anderes Gemüse nehmt!). Wenn das alles kurz geköchelt hat, gebt Ihr die Kokosmilch hinzu und rührt alles kräftig durch. Als letztes werden die geviertelten Pilze hinzugefügt. Jetzt darf alles bei geschlossenem Deckel noch einmal etwa 10 Minuten köcheln. Bei uns hat Clara in der Zwischenzeit veganes Naanbrot gebacken, welches phantastisch dazu passt, der indisch inspirierte Gemüse Eintopf schmeckt aber auch ohne Beilage grandios. Sind die Pilze gar, kommen die Gewürze in´s Spiel: ich habe recht viel davon verwendet und alles mit Chilisalز abgeschmeckt. Nach dem Abschmecken darf alles noch ein wenig durchziehen. Und dann ist es auch Zeit, den Eintopf am Feuer zu genießen!

Wir finden sowohl das Kochen als auch das Essen am Lagerfeuer phantastisch: vielleicht probiert Ihr es auch einmal aus?