

Gemüsetopf / -suppe

Zutaten - [Saison-Gemüse](#)

Beispiele

Aubergine
 Blumenkohl, Broccoli
 Fenchel
 Karotte, Knoblauch, Kohlrabi
 Kartoffel ([swisspatat](#))
 Lauch
 Pastinake, Peperoni
 Räbe / Rübe: Mai-, Herbstrübe
 Sellerie: Boden-, Stangensellerie
 Weiskabis
 Zucchini, Zwiebel



Vorbereitung

Bereitstellen

Kochtopf mit Deckel, entsprechend der zu garenden Menge, GARKiste passend zum Kochtopf mit Deckel
 Schneidbrett, Sparschäler, (Rüst)Messer ...
 Wasser
 Kräuter, Gewürze, Gemüseextrakt ...

Zubereitung

Gemüse rüsten: putzen, waschen, schälen, in die gewünschte Form bringen: als Ganzes ... - ... Würfel.

"Gerüstetes" in Kochtopf legen, je nach Geschmack vorher kurz in Öl anrösten.

Mit Wasser auffüllen (max. 2/3 – 3/4 der Kochtopf-Füllmenge), Gemüse muss überdeckt sein.

Kräuter, Gewürze, Gemüseextrakt ... (Menge je nach Geschmack) dazu geben.

Auf der "Feuerstelle" so lange heizen bis die Flüssigkeit kocht (sieden).

Den Kochtopf mit Inhalt (! sehr heiss !) in die GARKiste stellen, gut zudecken und verschliessen.

Dauer

Vor- + Zubereitung sind abhängig von der Menge.

Nach ca. 25-40 Minuten genussfertig für ca. 6-7 Liter.

Bis zu 6 Stunden bleibt die Temperatur der Speisen in der GARKiste über 60°C.

WERNER AUS WITTENBACH (SEPTEMBER 2020)

Gemüsetopf / -suppe**Einkaufsliste Gemüse – Saisonkalender der schweizer Gemüseproduzenten**

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Geschmack abhängig

Was	für 4 Pers.	für ___ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Aubergine			
Blumenkohl Broccoli			
Karotten Rot / Gelb			
Kartoffel (festkochend)			
Knoblauch			
Kohlrabi			
Lauch			
Peperoni: Grün, Gelb, Rot			
Rüben			
Sellerie			
Zucchini			
Zwiebel			
Kräuter Gewürze Gemüseextrakt			

WERNER AUS WITTENBACH (SEPTEMBER 2020)