
Gemüse mit Mandelmus

Zutaten:

E	1 kg	Karotten
E	900 g	Kohlrabi (2 große)
E	2	rote Paprikaschoten
F	600 ml	heißes Wasser
F	2 EL	Gojibeeren
E	4 EL	Mandelmus
E	4 EL	Ghee
H	2 EL	Zitronensaft
F	½ TL	Bockshornkleesamen
M	½ TL	Pfeffer
M	1 TL	Oregano
W	3 TL	Salz

Vorbereitung:

Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
Mandelmus glattrühren (evtl. mit etwas Wasser)

Zubereitung:

Ghee in einem Topf erhitzen, Gemüse, Gewürze und Zitronensaft dazugeben und umrühren; 5 min bei mittlerer Hitze braten; heißes Wasser dazugeben und dünsten bis zur Bissfestigkeit; zum Schluss Mandelmus untermischen

Einkochen:

90 min bei 100° im EKA (Einkochautomat) oder Kochtopf