

Eintopf mit Fenchel, Süßkartoffel & Apfel

Zutaten (für 2 Portionen):

-  **1 große** Süßkartoffel (geschält und gewürfelt)
-  **1 Knolle** Fenchel (fein geschnitten, das Fenchelgrün aufbewahren)
-  **1 heimischer** Apfel (z. B. Elstar oder Boskoop, gewürfelt)
-  **1 EL** Ghee (oder Kokosöl)
-  **1 TL** frischer Ingwer (fein gerieben)
-  **Je ½ TL** Kreuzkümmel (Kumin), Fenchelsamen (leicht zerstoßen) und Kurkuma
-  **400 ml** milde Gemüsebrühe
-  **200 ml** leichte Kokosmilch
-  Eine Prise Steinsalz und etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. **Gewürze anrösten:** Das Ghee in einem Topf erwärmen. Den geriebenen Ingwer, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Kurkuma bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anschwitzen, bis die Gewürze duften.
2. **Gemüse & Apfel dünsten:** Die Süßkartoffel- und Fenchelwürfel dazugeben und 2–3 Minuten mitrösten. Die Apfelwürfel erst kurz vor dem Aufgießen untermischen.
3. **Köcheln lassen:** Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen. Den Eintopf abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12–15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Eventuell pürieren.
4. **Finish:** Mit einer Prise Steinsalz und einem Spritzer frischem Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit dem beiseitegelegten Fenchelgrün bestreuen.