

GEMÜSEEINTOPF AUF ITALIENISCHE ART, MIT BASILIKUMPASTE (für 2 Personen)

500 g Wirsing
2 – 3 Möhren
1 Stange Lauch
1 Liter fettfreie Gemüsebrühe
1 kl. Dose geschälte Tomaten
2 Lorbeerblätter
Kräuter der Provence
Salz
1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen

dazu 400g Hühnerbrust oder Fisch

Das Gemüse klein schneiden und in einem Topf fettfrei anbraten, danach mit fettfreier Gemüsebrühe und Lorbeer auffüllen, mit den Kräutern der Provence würzen und 15 Min. garen.

Basilikum hacken und mit dem Knoblauch und 1 TL Salz pürieren.

Den Eintopf mit der Basilikumpaste servieren.

Das gebratene Fleisch / den gebratenen Fisch zum fertigen Eintopf geben.

Guten Appetit!