

Locro (aus Argentinien)

300 g Kartoffeln
2 große Karotten

Wasser

4 TL Gemüsebrühegranulat
½ Butternutkürbis (ca. 650g)

170g Sojawurstchen

und
schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Den Topf mit soviel
auffüllen, sodass das Gemüse bedeckt ist und noch
platz für den Kürbis hat.
hinzugeben. Kartoffeln 20 Minuten kochen.
schälen, in Würfel schneiden nach 10 Minuten mit
zu den Kartoffeln geben.
In der zwischenzeit
in Scheiben schneiden und goldbraun anbraten.

Nach der Kochzeit, Kartoffeln, Karotten und den Kürbis zusammenfügen.
Wasser abgießen, sodass sie knapp bedeckt sind. Ein paar Gemüsestücke aus dem Topf
nehmen und in kleinere Würfel schneiden. Mit einem Pürierstab die Stücke im Topf
pürieren.

3 Tomaten

in Stücke schneiden und mit den Wurstchen in den
Topf geben. Mit

Salz, Pfeffer,
Cayenne Pfeffer
Muskatnuss

und
würzen. Die kleingeschnittenen
Karotten/Kartoffel/Kürbis Stücke hinzufügen.

250 g Mais
250 g Kidney Bohnen

und
hinzufügen und zusammen noch etwa 5 Minuten
köcheln lassen.

Zubereitungszeit: 35 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Bratzeit: 5 Min.