



## Eintopf mit Quitten Wurzeln und Hafer

2 Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben und waschen. Die Früchte schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

200 g Wurzelgemüse (Karotten, Knollensellerie, Pfälzer Rüben, etc.) in Würfel schneiden.

½ l Wasser erhitzen  
Quitten dazugeben  
2 EL Birnel dazugeben und Quitten bissfest garen

Öl in einer Pfanne erhitzen  
200 g Wurzelgemüse darin andünsten  
300 g Hafer zugeben  
etwas Salz  
1 Tomate in Stücken  
1 Prise Paprika  
Gemüsebrühe zugeben bis der Hafer bedeckt ist.  
Ca. 20 Minuten köcheln, evtl. noch Brühe nachgiessen.

100 g kleingeschnittenen Wirsing oder Weisskohl zugeben  
Pfeffer  
2 EL Sojasosse

Ggfs. mit Salz nachwürzen oder etwas Wasser zugeben.  
Kochen, bis der Hafer gar ist. Zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt.

1 Spritzer Zitrone  
1 dl Rotwein und die vorgekochten Quitten dazugeben und unterrühren.