

Bagna cauda – italienischer Anchovis-Eintopf

Gesamtzeit **40 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

4.310 kJ / 1.030 kcal

Fett: **65 g** Eiweiß: **29 g**

Kohlenhydrate: **71 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Karfiol
2	Kartoffeln
80 g	Karotten
1	Rübe
1	Zucchini
1	Chicorée
1	Paprika
8	Kirschtomaten
200 g	Würstel
1	Baguette
5	Knoblauchzehen
800 ml	Milch
60 ml	Olivenöl
60 g	Sardellenfilets
200 ml	Schlagobers
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Karfiol - **2** Kartoffeln - **80 g** Karotten - **1** Rübe - **1** Zucchini - **1** Chicorée - **1** Paprika - **8** Kirschtomaten - **200 g** Würstel - **1** Baguette
Karfiol in mundgerechte Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Rübe schälen und in 8 Spalten schneiden. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chicorée in einzelne Blätter zerteilen. Paprika der Länge nach in Streifen schneiden. Stiele von den Kirschtomaten entfernen. Würstel in mundgerechte Stücke schneiden (es gehen auch gekochte Würstel, wie z.B. Frankfurter). Baguette in Scheiben schneiden und goldbraun toasten.

Schritt 2

Die Kartoffeln, den Karfiol, die Rübe und die Karotten ca. 15 Minuten dämpfen.

Schritt 3

5 Knoblauchzehen - **800 ml** Milch
Geschälten Knoblauch und 200 ml Milch in einen kleinen Topf geben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Knoblauch sehr weich ist. Durch ein Sieb abgießen und die Milch für die Suppe aufbewahren. Den gekochten Knoblauch ebenfalls beiseitestellen.

Schritt 4

60 ml Olivenöl - **60 g** Sardellenfilets - **200 ml** Schlagobers - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

Sardellenfilets und den gekochten Knoblauch hinzufügen und während des Erhitzens zerdrücken, bis eine glatte Paste entsteht. Die Knoblauch-Milch, die restliche Milch (600 ml), Schlagobers und die Würstel hinzufügen. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Würstel durchgewärmt sind, dann Kikkoman Sojasauce unterrühren.

Schritt 5

Bagna-cauda-Eintopf in die Mitte des Tisches stellen und das Gemüse in die Suppe dippen. Dazu das Baguette servieren.