



V: Winterlicher Kürbiseintopf mit Bio-Rind

mit Zitronencouscous und Pistazien



ca. 35min



2 Personen

Wenn es draußen kühl ist, schmecken wärmende Eintopfgerichte am besten. Mit dem heutigen Modell, inspiriert von nordafrikanischen Tajinegerichten, träumen wir von südlicheren Gefilden und wärmenden Sonnenstrahlen. Dafür sorgen vor allem die Ras-el-Hanout-Gewürzmischung, die sowohl das saftige Bio-Rindfleisch als auch den Kürbiseintopf selbst verfeinert, und der fein-zitronige, lockere Couscous. Pistazien als Clou - mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 1x biologische runderreepjes
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 150g biologische volkoren couscous ¹
- 20g pistachenoten ³

Was du zu Hause benötigst

- 1tl boter ²
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Küchenutensilien

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

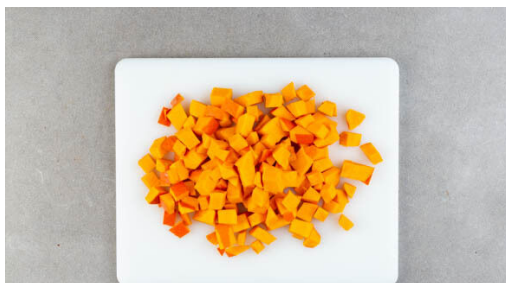
Die übrige Zitrone in Spalten schneiden und mit dem Eintopf servieren.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 45.4g



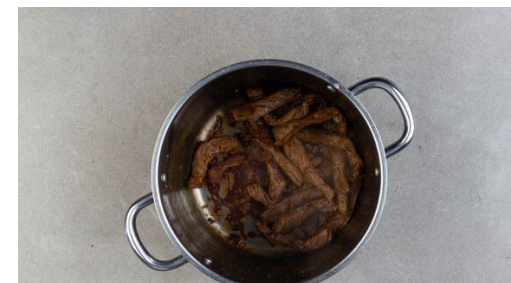
1. Kürbis schneiden

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und abgedeckt beiseitestellen, der Topf wird weiterverwendet.



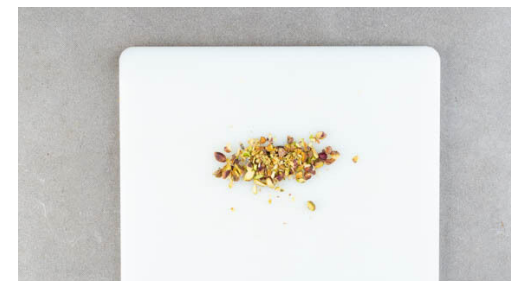
4. Eintopf kochen

Den **Kürbis**, die **Zwiebeln** und ½TL Salz im Topf vermengen. 300ml Wasser angießen und das **Tomatenmark** und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren. Bei mittlerer Hitze abgedeckt 12-15Min. sanft köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist, ggf. die Hitze reduzieren.



5. Couscous zubereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, dann **1TL Zitronenschale** zugeben. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit 1TL Butter und **ca. 1EL Zitronensaft** verfeinern.



6. Pistazien hacken

Die **Pistazien** fein hacken. Sobald der **Kürbis** gar ist, das **Fleisch** in den Topf geben und untermengen. Den **Eintopf** vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Couscous** anrichten und mit den **Pistazien** garniert servieren.