



V: Winterlicher Kürbiseintopf mit Bio-Rind

mit Zitronencouscous und Pistazien



ca. 30min



3-4 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

- 2 kleine biologische hokkaidopompoenen
- 2 rode uien
- 1 onbehandelde citroen
- 2x biologische runderreepjes
- 2 zakjes ras el hanout
- 2 blikjes biologische tomatenpuree
- 300g biologische volkoren couscous ¹
- 20g pistachenoten ³

Was du zu Hause benötigst

- 2tl boter ²
- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

Küchenutensilien

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

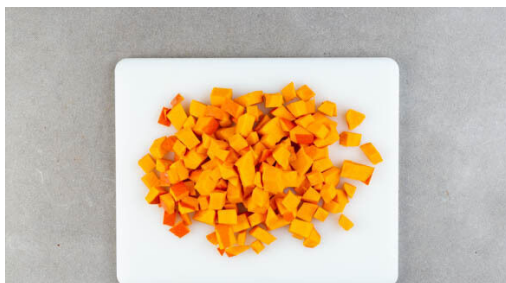
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 44.2g



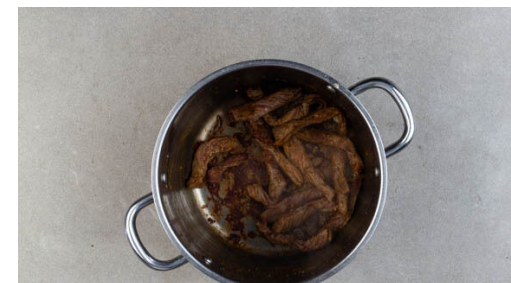
1. Kürbis schneiden

Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und abgedeckt beiseitestellen, der Topf wird weiterverwendet.



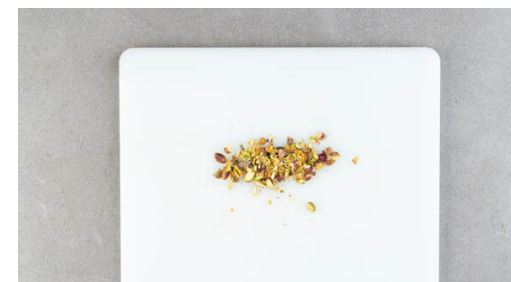
4. Eintopf kochen

Den **Kürbis**, die **Zwiebeln** und 1TL Salz im Topf vermengen. 600ml 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 mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, dann **2TL 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 2TL Butter und **ca. 2EL 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.