



<650kcal: Wärmernder Kichererbsen-Kürbis-Topf

mit Champignons und Koriander



30-40min



3-4 Personen

Heute gibt es einen wärmenden und ausgewogenen Eintopf mit Kürbis, Kichererbsen, allerlei Gemüse und Koriander! Der Hokkaido ist wohl mit der beliebteste Speisekürbis – kein Wunder, denn man muss ihn nicht schälen. Mit seinem nussig-buttrigen Geschmack eignet er sich zudem bestens für herzhafte Gerichte. Da können wir es gar nicht abwarten loszulöffeln!

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 542kcal, Fett 16.7g,
Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 18.4g



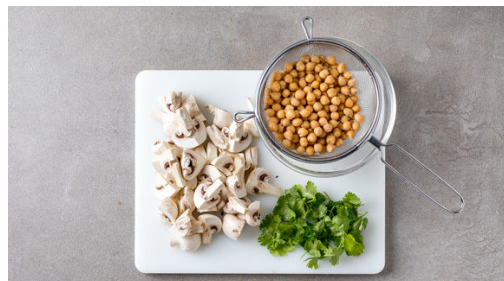
Die **Kürbisse** halbieren und mit einem Löffel entkernen, anschließend in ca. 3cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Den **Kürbis** und die **Karotten** dazugeben und 5-8Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, das **Tomatenmark** und das **Currypulver nach Geschmack** unterrühren und ca. 1 Min. mitbraten, bis es duftet.



Die **gehackten Tomaten**, 800ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den **Eintopf** abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen, bis der **Kürbis** fast gar ist. Dabei gelegentlich umrühren.



Die **Champignons** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen oder samt Stängeln fein schneiden.



Die **Champignons** und die **Kichererbsen** unterrühren und den **Eintopf** noch ca. 10Min. ohne Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der **Kürbis** gar ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzugeben.



Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Mit dem **Koriander** bestreut servieren.