



Wärmender Kichererbsen-Kürbis-Eintopf

mit Champignons und Koriander



30-40min



2 Personen

Heute gibt es einen wärmenden und gesunden Eintopf mit Kürbis, Kichererbsen, allerlei Gemüse und Koriander! Der Butternusskürbis ist neben dem Hokkaido wohl der beliebteste Speisekürbis. Mit seinem nussig-buttrigen Geschmack eignet er sich bestens für herzhafte Gerichte. Da können wir es gar nicht abwarten loszulöffeln!

- 1 Butternusskürbis
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- ## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

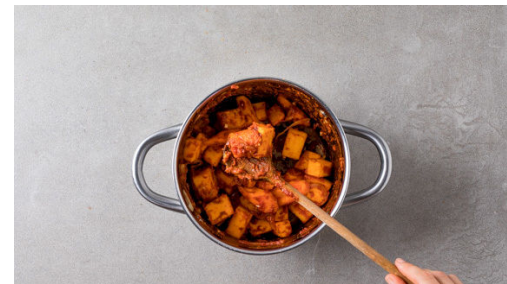
Energie 528kcal, Fett 19.4g,
Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 23.1g



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



Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL 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 **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.



Die **gehackten Tomaten**, 400ml 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.



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