



Wärmender Kichererbsen-Kürbis-Eintopf

mit Champignons und Koriander



30-40min



3-4 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
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Champignons
- 2 Dosen Kichererbsen
- 20g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 440kcal, Fett 15.2g,
Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 18.6g



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.



A top-down view of a stainless steel pot containing a mixture of diced sweet potatoes, mushrooms, and onions in a thick, orange-brown sauce. The ingredients are well-cooked and evenly distributed within the pot.

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.