



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

- Energie 444kcal, Fett 14.5g,
Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 19.5g



4. Pilze schneiden

2. Gemüse braten

5. Pilze garen

3. Eintopf ansetzen

6. Anrichten und servieren

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