



Wärmender Kichererbsen-Kürbis-Topf

mit Champignons und Koriander



30-40min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 500g Champignons
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



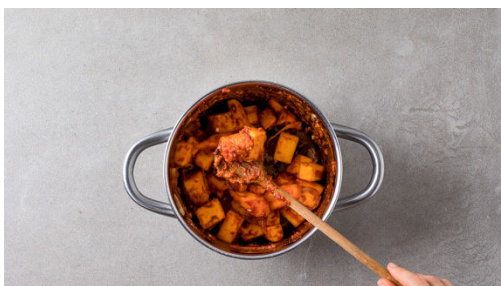
1. Gemüse schneiden

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.



4. Pilze schneiden

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.



2. Gemüse braten

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.



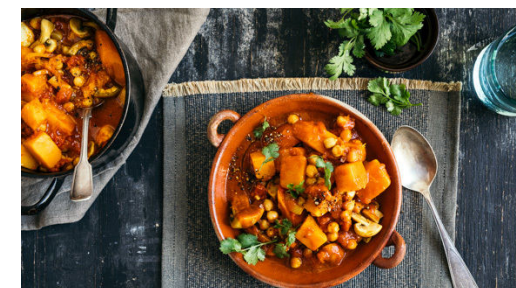
5. Pilze garen

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.



3. Eintopf ansetzen

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.



6. Anrichten und servieren

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