MARLEY SPOON



Wärmender Kichererbsen-Kürbis-Topf

mit Champignons und Koriander

30-40min 6 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

- 3 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 3 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Madras-Currypulver [1]
- 3 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 500g Champignons
- 3 Dosen Bio-Kichererbsen
- 20g 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
Enthält: **Senf** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 503kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 17.1g



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.



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. 1Min. mitbraten, bis es duftet.



3. Eintopf ansetzen

Die **gehackten Tomaten**, 1,2L 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.



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.



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.



6. Anrichten und servieren

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