



## 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 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!



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

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

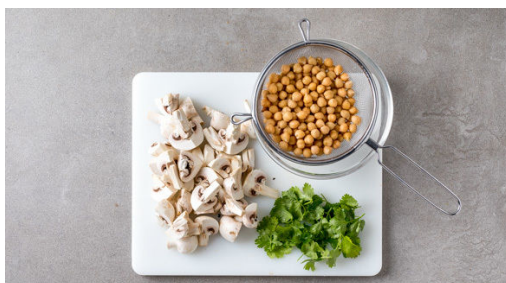
Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

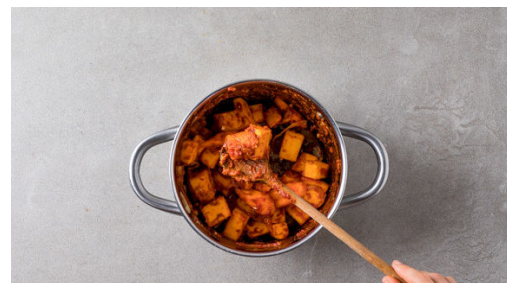
Energie 523kcal, Fett 15.4g,  
Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 18.1g



Den **Kürbis** halbieren und mit einem Löffel entkernen, anschließend in ca. 3cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. 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. 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.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 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. 1Min. 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.



## 6. Anrichten und servieren

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