

MERKUR^e
Versicherung



Butternusskürbis-Eintopf

mit Kichererbsen und Koriander



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Fillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Ein wärmender, gesunder Eintopf mit Kürbis, Kichererbsen, allerlei Gemüse und Koriander! Der Butternuss Kürbis ist neben dem Hokkaido wohl der beliebteste Speisekürbis, der voller Mineralstoffe steckt und somit das Immunsystem stärkt! Mit seinem nussig-buttrigen Geschmack eignet er sich...

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Currypulver
- Knoblauchzehe
- Karotte
- Kürbis Butternuss
- Tomatenmark
- gewürfelte Tomaten
- Champignons
- Kichererbsen
- frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 520.0kcal, Fett 20.4g, Eiweiß 22.9g, Kohlenhydrate 54.9g



1. Gemüse schneiden

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. Die **Karotte** schälen und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. **Butternusskürbis** schälen, halbieren und Kerngehäuse mit Hilfe eines Löffels entfernen. Anschließend den **Kürbis** in ca. 2-3cm große Würfel schneiden.



4. Restzutaten vorbereiten

Inzwischen die **Pilze** mit einem Küchenkrepp oder einer Pilzbürste von eventuellem Schmutz befreien und vierteln. **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



2. Gemüse braten

2EL Olivenöl in einem großen Kochtopf auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebel** dazugeben und ca. 1-2Min. weichdünsten. **Karotte** und **Kürbis** zugeben und ca. 5-8Min. anbraten. **Knoblauch**, **Currypulver** und **Tomatenmark** unterrühren und ca. 1 Min. mitdünsten, bis es duftet.



5. Zutaten zugeben

Sobald der **Kürbis** fast gar ist, die **Pilze** und **Kichererbsen** mit in den Topf geben und ca. 10Min. ohne Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen (bei Bedarf etwas mehr Wasser zugeben).



3. Flüssigkeit zugeben

Tomatenstücke, 400ml Wasser und Gemüsesuppenwürfel zugeben und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den **Eintopf** zugedeckt ca. 15Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der **Kürbis** fast gar ist. Dabei gelegentlich umrühren.



6. Eintopf fertigstellen

Eintopf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, in Schüsseln verteilen, mit **Korianderblättern** bestreuen und servieren.