Mexikanischer Kürbiseintopf

Zutaten für 5 Portionen

- 650 g Hokkaido-Kürbis
- 800 g Tomaten in Stücken
- 800 g Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 TL Tomatenmark
- 3 EL Weizenmehl
- 3 EL Oregano
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- ½ Apfel
- Olivenöl

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche zuerst den Kürbis, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in mundgerechte Würfel. Wasche und schäle auch den Apfel und schneide ihn ebenfalls in kleine Würfel. Schäle die Zwiebel und würfele sie sehr klein.
2. Erhitze etwas Olivenöl in einem großen Topf und brate die Zwiebelwürfel darin für etwa 2 Minuten glasig an.
3. Gib die Kürbis- und Apfelwürfel dazu und dünste sie für 3 Minuten mit.
4. Rühre das Tomatenmark unter. Bestäube alles dünn mit dem Mehl und rühre kräftig um, so dass es sich verteilt.
5. Gib die Tomaten dazu und gieße die Gemüsebrühe an.
6. Lass alles richtig aufkochen und dann 20 Minuten lang bei schwacher Hitze und mit Deckel köcheln.
7. Spüle in der Zwischenzeit die Kidneybohnen gut unter Wasser ab und gib sie nach 20 Minuten zusammen mit dem Mais in den Topf. Würze deinen vegetarischen Kürbiseintopf nun noch mit dem Oregano, dem Zimt und dem Kreuzkümmel. Schmecke

ihn mit Salz ab.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.